Luglio 2012 € 4,00 IT

LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

www.lacucinaitaliana.it

9 771121 150004 20007

È l'ora del gelato

I migliori indirizzi artigianali, i consigli per farlo in casa

PIATTI FREDDI PER L'ESTATE

26 gustose ricette a base di carne, pesce e verdure di stagione

TUTTI I SEGRETI DEL BARBECUE

Festa en plein air in un giardino incantato

Tris di mousse con frutti di bosco a pag. 72

ITALIA € 4,00 - AUSTRIA € 8,80 - BELGIO € 7,30 - FRANCIA € 10,00 - GERMANIA € 9,00 - OLANDA € 7,30 - PORTOGALLO € 7,25 - LUX € 6,90 - PRINC. DI MONACO/CORSICA € 10,00 - SLOVENIA € 8,30 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,10 - SVIZZERA CHF 9,90 - U.K. GBP 7,50

CON L'INDUZIONE NEFF
LA MIA CUCINA NON HA CONFINI

Scegliere l'induzione Neff significa avere la garanzia di una tecnologia intelligente con notevoli vantaggi dal punto di vista della sicurezza e del consumo energetico.
La cottura a induzione è:

- **veloce:** permette di portare in ebollizione 2 litri d'acqua in soli 3 minuti!
- **a basso consumo energetico:** servono solo 2 kW per preparare un pasto completo!
- **sicura:** il calore si genera direttamente nel fondo della pentola e la superficie del piano cottura rimane sempre fredda.
- **facile da pulire:** pulizia immediata grazie alla superficie liscia e fredda, e se un alimento dovesse rovesciarsi non si attacca.

Con i piani cottura a induzione Neff, per la prima volta avrai a tua disposizione tutte le caratteristiche che fanno la differenza in cucina. Ma non finisce qui! L'innovativa tecnologia Neff ti offre: POWERMANAGEMENT che permette di adeguare l'assorbimento del piano per non far saltare il contatore da 3 kW, il comando magnetico TWISTPAD® per gestire tutte le zone cottura con una sola mano, i nuovi piani con zona FLEXINDUCTION che permettono di sfruttare l'intera superficie per cucinare contemporaneamente senza limiti!

CON NEFF L'INDUZIONE
HA PIÙ GUSTO

Oggi Neff rende la tua scelta ancora più gustosa. Infatti, **fino al 31 Dicembre 2012**, acquistando un piano a induzione Neff riceverai **subito in regalo una caffettiera design Musa Bialetti*** in acciaio inox, per aggiungere un tocco di eleganza in più sul tuo nuovo piano cottura. Scopri i dettagli della promozione su **www.neff.it.**

* Operazione valida per acquisti effettuati dal 01/06/2012 al 31/12/2012, solo presso i rivenditori che aderiscono all'iniziativa. Regolamento su www.neff.it.

PAOLO PACI
commenta le notizie dal mondo dell'enogastronomia, racconta la vita della redazione e dialoga con i lettori. Seguitelo su: www.lacucina italiana.it/paoloblog

Sogni sotto l'ombrellone

A quest'ora eravamo già in spiaggia. Si faceva la Cisa in quegli anni, e non con l'autostrada che ancora non c'era, ma lungo le infinite curve della statale (regolarmente, in cima al passo, stavo male). Poi giù verso la Versilia e le vacanze potevano cominciare. Terra umida degli orti, gabbie di conigli dietro casa, la caccia ai pinoli nelle grosse pigne disseminate per una pineta, tra le più belle d'Italia, che molti anni dopo un fortunale avrebbe spazzato via. La villeggiatura, per un bambino di città, corrispondeva a una perfetta spensierata felicità. A questa contribuiva, non poco, il profumo del minestrone estivo freddo e l'idea che a merenda ci sarebbero stati i bomboloni fritti con la crema. E la sera, passeggiata verso la Marina, gelato... zanzare.

Potremmo trascorrere ore a ricordare odori e sapori delle prime vacanze. Irripetibili. Mi consola il poter far vivere la stessa magia ai miei figli, certo con qualche variante contemporanea: tipo le pomate contro gli insetti, l'autostrada nuova, o gli aerei low cost che ci portano più lontano di quanto da bambini avremmo mai sperato. Qualcuno obietterà che però il minestrone non è più quello di un tempo... È un pregiudizio: gli orti ci sono ancora, basta cercarli, e i banchetti dei contadini che aderiscono alla Campagna Amica di Coldiretti arrivano ormai in ogni città. Con questa buona verdura di stagione il nostro Fabio Barbaglini ha cucinato per esempio l'insalata russa estiva e il cheesecake di zucchine novelle, che trovate nel tema dedicato ai piatti freddi, a pag. 77. Quando li abbiamo assaggiati erano profumatissimi.

Anche il gelato non è più quello di una volta? Certo che no: è meglio. Nell'inchiesta a pag. 27 parliamo delle vere gelaterie artigianali d'Italia, che utilizzano prodotti di alta qualità. Ne citiamo qualcuna, ma sono molte di più. E se comunque non vi fidate, a pag. 24 trovate le gelatiere casalinghe, per fare da sé senza troppa fatica. Infine, se le vostre vacanze erano caratterizzate da fumi e profumi di barbecue, potete rivivere l'esperienza a pag. 87. Carni, pesci, verdure e perfino un dolce, tutti passati alla griglia, nella fresca quiete di un giardino incantato. Un sogno. Cosa desiderare di più?

Paolo Paci

Per scrivere alla redazione: cucina@quadratum.it / Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano

illustrazioni Karin Kellner/2DM

Si può avere tanto gusto anche con meno sale?

Naturalmente!

Da Knorr, un gusto senza compromessi, con il livello di sale più basso*.

C'è un nuovo modo naturale per godersi tutto il gusto della buona cucina: **Naturalmente!** I nuovi condimenti Knorr, ispirati ai sapori naturali, **con il 35% di sale in meno**, senza glutammato, senza conservanti, senza coloranti e con pochi grassi:** solo ciò che serve per preparare un brodo perfetto e delicato o per arricchire di sapore genuino i tuoi piatti, dai primi, ai secondi e ai contorni. Puoi scegliere tra la bontà del dado Classico e il Vegetale, oppure il Granulare Verdure. Naturalmente! Knorr. Tutto il gusto della natura.

* Rispetto ai dadi e granulari tradizionali.
** Rispetto alla variante Knorr "standard" corrispondente.

Knorr. Per amore della cucina.

sommario luglio 2012

MENU E GUIDA

108
Scuola di cucina: il polpo e altri molluschi

56
Ricettario pesci: hamburger di nasello

87
BBQ, una giornata da ricordare

ATTUALITÀ

LE RICETTE

I PIACERI

119
I vini del mese: l'effervescenza dell'estate

77
A qualcuno piace freddo

RUBRICHE

122
Itinerario nelle Marche: l'oro dei Castelli di Jesi

illustrazioni Karin Kellner/2DM

6 menu per luglio

Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina, per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati

UNA CENA DA GOURMET

TOCCHI DI FRESCHEZZA

Il menu speciale

DELICATEZZE VEGETARIANE

MARINARO

BUFFET PER UNA SERA D'ESTATE

SAPORITO E LEGGERO IN POCHE MOSSE

iLoveCooking è un'idea Ballarini dedicata a chi cerca stimoli, conoscenze e suggestioni per cucinare con passione. Una linea di set gastronomici a tema, racchiusi in prestigiose scatole regalo, realizzata con la collaborazione di ricercate aziende della tradizione culinaria italiana.

Ballarini 1889, Riso Gallo 1856, Voiello 1879, Mutti 1899, La Cucina Italiana 1929, Ferrero 1946, Molino di Vigevano 1936, Olio Carli 1911, Plasmon 1902, Rigoni di Asiago 1922: insieme offrono i 1051 anni della loro esperienza per un prodotto che racconta una importante storia per la cucina e la mette nelle mani di tutti, affinché tutti ne siano protagonisti.

Ballarini Paolo & Figli SpA . Via Risorgimento, 3 . 46017 Rivarolo Mantovano (MN) . tel. +39 0376 9901 . www.ballarini.it

43 RICETTE SENZA GLUTINE E VEGETARIANE

Ogni piatto è realizzato nella cucina di redazione, senza alcun artificio, come se fosse fatto a casa. E dopo lo scatto fotografico viene sempre assaggiato

SEGUI I NOSTRI VIDEO www.lacucinaitaliana.it/video

LEGENDA

Impegno		Ricette speciali		Oggi per domani	
o	FACILE	◖	Senza glutine	●	Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
oo	MEDIO	▼	Vegetariane		
ooo	PER ESPERTI				

Total. La dieta del piacere.
L'AUTENTICO YOGURT GRECO COLATO
Total
0%
FAGE
Total 0%. Niente grassi, niente coloranti,
niente conservanti: solo puro godimento.
Total è l'autentico yogurt greco, ancora preparato con la tradizionale ricetta:
4 litri di latte per 1 solo chilo di yogurt. Denso, cremoso, ricco di proteine,
ma incredibilmente leggero. Con grassi in bassissima percentuale (Total 2%)
o addirittura assenti (Total 0%). In più, Total 0% è anche in vaschetta "split",
abbinato a una porzione di composta di frutta (fragole o mirtilli) o delizioso miele.
Bello godersi una dieta così!
Dieta del piacere
Total
0%
FAGE
new
L'autentico yogurt greco.
FAGE
www.fageitalia.it
REPUBLIC

FARE, SCOPRIRE, ASSAGGIARE, ACQUISTARE

le idee luglio 2012

Era ormai démodé, il gelato so . Ma grazie al design e ai social media sta tornando prepotentemente attuale. Il fenomeno si chiama "titto", nasce a Bologna e si sta diffondendo a Milano, Verona, Reggio Emilia. Gelato self-made, con 40 topping diversi e divertenti, si paga a peso. www.titto.it

Un'indagine psicologica afferma che chi ama i gelati morbidi e dolci è un inguaribile sognatore, un amante di follie e trasgressioni. Si legge sul sito della Associazione dei Gelatieri Artigiani Italiani in Germania, www.uniteis.com

Contiene tre volte più aria, ha più grassi e meno zuccheri. La sua temperatura è di -4 C, contro i -18 C di un gelato tradizionale. Per fare un buon gelato so basta abbassare una leva: l'azienda leader nel mondo è Carpigiani, che questo luglio apre il primo Gelato Museum presso la sua sede storica, ad Anzola dell'Emilia BO . www.carpigiani.it

C'È SEMPRE POSTO PER UN GELATO

"Il gelato non nuoce alla fine del pranzo, anzi giova", rassicurava Pellegrino Artusi. La pensano di sicuro come il celebre gastronomo le autrici di *Dolci al cucchiaio e gelati* (Annalisa Barbagli e Stefania Barzini, ed. Giunti). Un volume di ricette facili, dedicate a chi, anche dopo un pasto abbondante, un angolino libero per il dessert lo trova sempre. Perché i dolci al cucchiaio, secondo le autrici, sono i dessert per eccellenza: profumano di vaniglia, caffè e cioccolato e hanno la consistenza morbida e cremosa delle mousse, dei sou é e dei gelati. www.giunti.it

foto TipsImages

SQUAME, LISCHE & CO.

Se vi tocca pulire pesce

"Savon du chef" in acciaio di Alessi. Strofinato fra le mani sotto l'acqua fredda, toglie gli odori. Costa 15 euro. www.alessi.com

Squamatore 5,70 euro della nuova collezione Ipac di pentole e accessori per pulire, cucinare e servire il pesce. www.ipacitaly.it

In alluminio pressofuso la padella ovale antiaderente di Risolì. Ha il manico in legno e costa 69 euro. www.risoli.com

"Ci divertimmo moltissimo in Spagna quell'anno, viaggiando e scrivendo. Hemingway mi portò a pescare i tonni e io ne presi quattro scatolette". Quello descritto con la proverbiale ironia da Woody Allen è il metodo più pratico di catturare pesce da mettere in tavola. In realtà, se non li si compra già puliti, orate, saraghi e pagelli arrivano in cucina con il loro carico di squame e lische, branchie, interiora e pinne. Saperli cucinare bene è un'apprezzata virtù. Ma pulirli e prepararli in modo eccellente è un'arte che esige manovre precise e un'attrezzatura semplice ma specifica. Per poter fare tutto nel migliore dei modi e persino riuscire a togliere ogni traccia di odore dalle mani, ecco qui sopra alcune novità. Arrivate giusto in tempo per l'estate.

VASETTI IN BRIANZA

Una cascina antica nella Brianza più verde: a Olgiate Molgora, nella Cassina Vallicelli, Elena Manganaro ha creato un'azienda agricola, dove coltiva e trasforma in confetture frutti, erbe, verdure, in piccole quantità e altissima qualità. Albicocche, arance amare, cipolle rosse, fragole, kiwi... www.ivallicelli.it

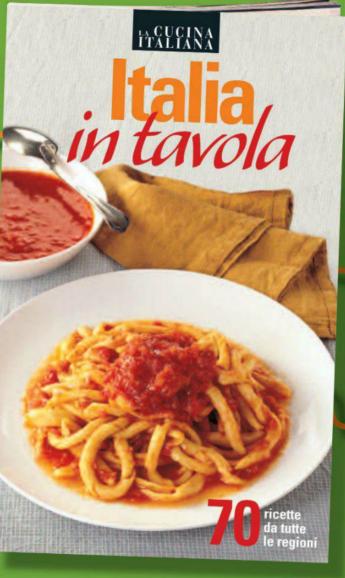
NUOVO RISTORANTE A MATERA

La tradizione nei Sassi

Nel cuore del Sasso Barisano, la nuova Osteria Pico (via Fiorentini 42, Matera) è gestita dal giovane Antonio Pica. In una cantina su quattro livelli che scendono a 13 metri di profondità, si aprono le sale a volta con grandi nicchie laterali. Arte povera, bel tovagliato, tubi in rame, sedie in policarbonato. In carta, etichette lucane e pugliesi. Piatti forti: agnello con lampascioni, pane cotto e rape, tagliata con cicoriella fritta e caciocavallo. Si spendono 35 euro. www.osteriapico.it

IN UN CAMPO DI GRANO

Massimo Mancini, laureato in Agraria con una tesi sulla filiera della pasta, ha ereditato decine di ettari seminati a grano, nell'entroterra di Porto Sant'Elpidio, nelle Marche. E nel 2009 ha osato ciò che nessun agricoltore ha mai fatto prima: impiantare uno stabilimento in mezzo ai campi. Da allora produce solo 8 formati, con il suo grano, di altissima qualità. www.pastamancini.it

illustrazione Sanna Mander/Pekka, foto Riccardo Lettieri, Istockphoto, Francesca Ballarini

ATTREZZARSI PER LE VACANZE

Mamma, quando arriviamo?

Il 24 dei genitori in partenza mente sui tempi di percorrenza per far sembrare più breve il tragitto. E ne hanno motivo: pare che la pazienza di un bimbo tra 2 e 8 anni in auto duri in media appena 26 minuti: lo dicono 3000 mamme intervistate per una recente inchiesta. Che affermano perfino di preferire una giornata di grane in ufficio. Infatti il resto del viaggio lo si trascorre ai lavori forzati: facendo giocare i bambini e offrendo cibi e bevande. Per fortuna c'è qualche accessorio che rende tutto più facile e divertente.

PAPPA CALDA PER ORE

Con coperchio ermetico e igienico vano portacucchiaio, questa ciotola va in freezer e forno a microonde. Trasportata poi chiusa nella sua borsa termica, mantiene costante la temperatura del cibo per 4 ore. Di Tescoma a 14,90 euro. www.tescomaonline.com

TOVAGLIA COME A CASA

Impermeabili e con strisce antiscivolo, queste coloratissime tovagliette monouso di Chicco (20 pz, 9,90 euro) si appoggiano ovunque: sui sedili della macchina, sul tavolino di un bar o di un aereo. Garantiscono igiene e allegria. www.chicco.com

PRONTO IN MINUTI

Utilissimo lo sterilizzatore e scaldabiberon universale che serve anche a scaldare gli omogeneizzati. Si chiama "Turbo Vapore 2 in 1", è di Babymoov, si collega all'accendisigari della macchina. Riscalda un biberon in 2 minuti e costa 54,99 euro. www.damble.com

RICETTE SENZA BRICIOLE

Ecco un libro su cui scoprire facili ricette di snack a base di verdure di stagione, per far viaggiare i bambini a stomaco pieno ma leggero. *Il cucchiaino d'argento*, ed. Domus, 19 euro. www.edidomus.it

POSTO TAVOLA DA GITA

Pratico cofanetto da trasporto che contiene un piatto scaldapappa, una ciotola, un bicchiere, una tovaglietta da viaggio, una forchetta e un cucchiaio. Di Bébé Confort, si trova a 43,04 euro sul sito www.culladelbimbo.it

DISEGNO IL PAESAGGIO

Costa 19,99 euro il morbido tavolino chiuso in una valigetta, con tasche già dotate di album e matite. Si fissa al sedile anteriore e i più grandicelli possono usarlo per giocare, disegnare o mangiare. www.dmail.com

Laura Fornoni e Giovanni Doci, designer italo-svizzeri. Il loro Mod.o.c. è prodotto da XYZdesign. www.xyzdesign.it

4 DOMANDE A... ITCHY ATELIER

Portavino per gioco

Niente decori inutili, niente sovrastrutture: l'oggetto, in questo caso un portavino modulare, si identifica con la sua funzione, in un design spartano e insieme ludico. Mod.o.c. infatti è un gioco di costruzioni che può essere assemblato in infinite combinazioni: accogliere poche preziose bottiglie o coprire intere pareti. È insieme morbido e duro: feltro colorato per l'interno, alluminio verniciato a polvere all'esterno. A realizzarlo, la coppia creativa dell'Itchy Atelier, composta dagli italo-svizzeri Laura Fornoni e Giovanni Doci. Ex compagni di università, dal 2011 Giovanni e Laura creano prodotti, guidati nella loro ricerca dal doppio registro di funzionalità e di originalità.

Dateci tre aggettivi per descrivere il vostro design. Semplice, interattivo, pratico.

Come nasce l'idea di Mod.o.c.? Dalla volontà di creare un prodotto modulare, capace di adattarsi ai diversi spazi e al vivere dinamico. Ci piace che sia l'utilizzatore a decidere la forma dell'oggetto.

Quale oggetto di design non dovrebbe mai mancare nelle nostre cucine? La caffettiera Bialetti: il paradigma del design industriale. Sempre bella anche ora che sta per compiere 80 anni.

E quale invece il prodotto di design sopravvalutato? Niente nomi, anche se i sospettati sono molti: tutti quei prodotti che con l'appellativo "di design" sacrificano la loro funzione per l'estetica.

ARREDI MULTIAMBIENTE

Fioriscono sedie

Il suo nome, dall'inglese "fioritura", suggerisce freschezza e leggerezza. Bloom è la nuova sedia nata dalla collaborazione di Calligaris con lo studio Archirivolto e si ispira alla forma del sombrero messicano. Pensata per la cucina, si trasferisce facilmente in terrazzo e giardino: in polipropilene colorato o trasparente con scocca colorata, ha una seduta ampia e avvolgente. Per ore di relax.
www.calligaris.it

IN AGENDA

6-8 luglio
Jambon de Bosses
A Saint-Rhémy-en-Bosses, in Valle d'Aosta, si celebra il pregiato prosciutto locale. Segue il 13 agosto al Castello di Bosses un laboratorio per bambini da 4 a 8 anni per imparare come avviene la lavorazione.
Uff. Turismo, tel. 016578559

4-5 luglio
Pelle all'arrabbiata
A Milano una nuova generazione di chef anticonformisti si discosta dagli schemi della gastronomia ufficiale per reinterpretare ed elevare lo Street Food. Furgoncini Ape saranno adibiti a cucina in movimento.
Il programma si trova su www.legrandfooding.com

MAGIE DI SARDEGNA

Ortica, mirto, ferula, crescione... La Sardegna usa le erbe e le piante di cui è ricchissima per esaltare la sua cucina tradizionale e per beneficiare delle loro virtù terapeutiche insegnate agli uomini dalle janas, le fate (invisibili) che da sempre abitano l'isola. Ricette con le erbe e loro virtù si imparano leggendo *La cucina delle Janas* di Roberta Deiana (Blu Edizioni, 14 euro).
www.bluedizioni.it

foto Riccardo Lettieri

Tovaglietta americana in cotone di Society tagliata al laser. Costa 10 euro. www.societylimonta.com

Sottilissima bilancia digitale: oltre a pesare, misura il volume dei liquidi. www.wdlifestyle.com

Fiammetta Bialetti da 1 tazza: costa 18,40 euro. www.bialetti.it

OGGETTI DA CUCINA

Rosa, il colore che non c'è

Negli Stati Uniti un team di scienziati da un po' di tempo si affanna a ripetere che il rosa non esiste. Abbiamo imparato sui banchi di scuola che i colori in natura sono quelli formati dall'arcobaleno. Ma le due tinte che mescolandosi creano il rosa, il rosso e il viola, si trovano alle fasce laterali opposte dell'arco, impossibile che vengano in contatto fra loro. La lunghezza d'onda della luce rosa in natura quindi non si forma. Così, capitanato da un uomo, il team americano vuole far credere alle donne che il loro colore preferito è tutta un'illusione. Andate a dirlo alle bambine! Intanto, in barba a tanta teoria, il rosa è onnipresente in tavola e in cucina. A cominciare dalla prima colazione. Ecco qui sopra qualche esempio.

UTILE WEB

Creata da 2night e H-Farm debutta l'app per iPhone "MiSiedo". Basta scaricarlo gratuitamente e in molte città si può prenotare anche nelle ore di chiusura un tavolo nel proprio ristorante di fiducia oppure individuare nuovi locali impostando parametri di scelta come cucina, prezzo, distanza o anche in base alle recensioni. www.misiedo.com

Ancora per iPhone la nuova app Game Speck Alto Adige. Insegna con un gioco virtuale ai fan dello speck l'arte di tagliarlo. Chi poi riesce in trenta secondi a tagliare più fette utilizzando l'iPhone come coltello vince ogni mese una baffa di Speck Alto Adige Igp. www.speck.it

Come se fosse di elastico, questa consolle da 50 cm si allunga fino a 3 metri.

TAVOLO GRANDE, CASA PICCOLA

Aggiungi tantissimi posti a tavola

Chiusa, è una consolle larga 50 centimetri. Aperta, si trasforma in un tavolo che può raggiungere l'eccezionale lunghezza di tre metri, sorretto al centro da due gambe supplementari. Per quanti commensali ci siano, un posto lo si riesce quindi a trovare sempre, basta mettere in azione il meccanismo di allunghe in alluminio. Si chiama P300 ed è prodotta da Riflessi in rovere, ciliegio, noce e wengé, in più tinte. Per chi ha la casa piccola e ama invitare amici, figli e nipoti. Prezzo base: 1450 euro. www.riflessisrl.it

foto Andrea Lavaria, Enrico di Nenno

Seguici su
twitter
www.birramoretti.it
www.bevresponsabile.it

TANTI MODI DI SPEGNERE LA SETE

Acqua fresca a volontà

Di Princess, filtra fino a 4 mila litri e fornisce acqua raffreddata e gassata. Modelli da 449 a 1199 euro. www.princessitaliasrl.it

Ma quanto beviamo! In Italia, tra acque confezionate, bibite gassate e lisce, succhi e bevande di frutta, circa 16 miliardi di litri all'anno, per 6 miliardi di euro. E abbiamo 317 marchi di acque minerali e acque varie, per le quali una famiglia spende in media 244 euro l'anno. Poi c'è l'acqua "del sindaco": quella del rubinetto, che, pur depurata e bevibile, spesso passa per tubature vecchie e inaffidabili. Così sempre più spesso si ricorre a caraffe e macchine filtranti. Quelle di nuova generazione hanno filtri a lunghissima durata, si possono allacciare alla presa dell'acqua e la offrono sempre fresca e anche gassata. La sicurezza di macchine e caraffe deve essere garantita da una dichiarazione di conformità alle nuove norme del decreto n° 25 del 7 febbraio 2012.

SPILLARE OLI E ACETI A MONZA

A due passi dal Duomo, nella vietta San Giovanni Bosco 1 (tel. 039326871), ha aperto a Monza un punto vendita Vom Fass. È pieno di botticelle da cui spillare condimenti a base di olio extravergine aromatizzati all'arancia, al rosmarino, ai porcini. E ancora, olio di pistacchi per il salmone, di nocciole per formaggi a pasta morbida, al sesamo per cucina wok. E per finire in dolcezza, liquori alla vaniglia, ciliegie, tiramisù. www.vomfass.it

AMICI "BUONI"

Perché ci sono animali "da amare" e animali "da mangiare"? Con quale criterio li selezioniamo, li proteggiamo o viceversa non ci interessiamo di come vengono allevati e macellati? Il libro *Perché amiamo i cani, mangiamo i maiali e indossiamo le mucche* (Melanie Joy, Sonda, 18 euro) cerca di rispondere. Da non leggere prima di una bistecca. www.sonda.it

CAMPAGNA A MILANO

Tutti in cascina

Alle spalle di Porta Romana, nel pieno centro di Milano, sopravvive un angolo insperato di campagna: è la Cascina Cuccagna, sorta nel 1695 e rinata nel 2012 grazie a nove associazioni cittadine. Spiccata la sua funzione di aggregazione sociale, attorno a orti e serre didattiche, botteghe, un'agenzia per il turismo agricolo-territoriale, spazi per ospitalità temporanea, laboratori, incontri e esposizioni, una ciclofficina. Ora anche una trattoria: Un Posto a Milano, gestita dallo chef Nicola Cavallaro, che propone cucina lombarda "di cascina", dai mondeghili alle uova in cereghin, con prodotti biologici e a km zero.
www.cuccagna.org
www.unpostoamilano.it

foto Istockphoto, Riccardo Lettieri, Delfino Sisto Legnani

BAFFO D'ORO
BIRRA
MORETTI

BIRRA
MORETTI
BAFFO D'ORO
BIRRA
MORETTI

Buono, dolce, fatto in casa

Dal cestello-accessorio da tenere in freezer alla macchina con un vero impianto frigorifero, le gelatiere casalinghe offrono un'ampia gamma di prestazioni e prezzi. Ma tutte garantiscono gelati e sorbetti facili e... personalizzati

Il coperchio ha un foro per l'introduzione della base preparata da gelare o per aggiungere altri ingredienti durante la mantecatura del gelato.

Il cestello refrigerante va tenuto in congelatore per almeno 24 ore per il primo utilizzo. Ultimato il gelato, lavatelo e tenetelo in freezer per averlo sempre pronto per un nuovo gelato.

SUPERPRATICA
Ariete

Solo 30 minuti per 500 g di ottimo gelato fatto in casa. Completamente smontabile e lavabile, è facilissima da usare e da pulire. Modello: Gran Gelato 638. Prezzo: € 42. www.ariete.net

DI DESIGN
Moulinex

Coperchio trasparente dotato di apertura per l'inserimento degli ingredienti, pannello di controllo con finiture cromate, maniglie laterali per un facile trasporto. Tasto di avvio-arresto e motore da 30 W di potenza. Modello: IG5017. Prezzo: € 65,90. www.moulinex.it

CON COMPRESSORE
Simac

Questa gelatiera è un vero impianto frigorifero costituito da compressore ermetico, condensatore, ventilatore e evaporatore. Ha una potenza di 230 W. Modello: Il Gelataio GC 5000. Prezzo: € 300. www.simac-vetrella.com

PICCOLO E POTENTE
Philips

Grazie all'elemento refrigerante, pronto dopo 18 ore di congelatore, il gelato si prepara in 30-50 minuti. Il motore da 20 W, posizionato sul coperchio, aziona le pale per la mantecatura. Modello: HR2304/70. Prezzo: € 68,49. www.philips.it

LA PIÙ ECONOMICA
Girmi

La GelaGirmi è dotata di cestello refrigerante estraibile della capacità di 1 litro e permette di preparare gelati e sorbetti. Il motore sotto il cestello è ben isolato e non trasferisce calore durante il funzionamento. Modello: Gelatiera GL16. Prezzo: € 39,90. www.bialetti.it

Occupa meno
spazio
grazie al motore posto in basso e non sul coperchio come nelle altre gelatiere

CONSIGLI PER UN GELATO GENUINO E SANO

Prima ancora degli apparecchi, il vero segreto di un gelato perfetto sono gli ingredienti di qualità. Latte e panna freschissimi, uova extra fresche, frutta al giusto punto di maturazione, sana e pulita, cioccolato, frutta secca e altri ingredienti sempre ottimi. Poi viene la preparazione. Per le creme, si deve sempre portare il latte a ebollizione, il composto va fatto raffreddare in frigorifero e inserito nell'apparecchio ben freddo; per i sorbetti, la frutta frullata va miscelata allo sciroppo e raffreddata. È importante che i gelati casalinghi vengano consumati subito perché la presenza di uova e frutta cruda non permette una lunga conservazione. È vero che il freddo conserva, ma non elimina la carica batterica che tende a proliferare non appena si alza la temperatura. Prese tutte queste precauzioni, preparate tutti i gelati e i sorbetti che la fantasia vi suggerisce. E ricordatevi sempre di pulire accuratamente la gelatiera dopo l'uso.

SUPER OPTIONAL
Kenwood

È un accessorio per tutti i modelli Kenwood Chef: la ciotola in Kenlyte, per preparare gelati e sorbetti, comprende contenitore refrigerante, pale mantecatrici e coperchio convogliatore. Modello: Gelatiera/ Sorbettiera AT957B. Prezzo: € 80. www.kenwoodworld.com

foto Noel Barnhurst, Luca Primo, Willem Groeneveld, Nicolas Demoulin

È l'ora del gelato

Il pistacchio viene da Bronte, il cacao dal Venezuela, ma il latte è a km zero. Le gelaterie artigianali puntano sulla qualità delle materie prime. E sulla capacità di reinventare il prodotto più dolce della tradizione italiana

TESTO FABRIZIA FEDELE

foto Sandra Raccanello/SIME

La liquirizia viene da Rossano Calabro, le mandorle dalla Val di Noto, il pistacchio da Bronte e i pinoli da San Rossore. Cacao e vaniglia da un po' più lontano: Venezuela e Madagascar. Limoni e frutta fresca da ben più vicino: gli orti dietro casa. Ecco che c'è di nuovo nelle gelaterie artigianali, come quella di Matteo e Marco Pastorino, fratelli alla terza generazione di gelatai in quel di Calice (SV): ogni ingrediente ha la sua provenienza e qualità certificata. Solo il meglio, per il vero gelato italiano. I Pastorino, grazie alla loro cura maniacale, hanno guadagnato quest'anno il premio del Golosario e sono elencati tra le eccellenze del Gambero Rosso. E Calice stessa è più affollata grazie a loro, anche se "vogliamo essere pigri", dicono, "non abbiamo mai più di 18 gusti".

Piccolo è bello (ma c'è chi diventa grande)

La "pigrizia", che si traduce in cura e lentezza, e la ricerca della qualità sono alla base del nuovo successo delle gelaterie artigianali. Che si stanno moltiplicando in tutta Italia. Alcune con tanto successo da diventare vere e proprie catene, Rivareno, franchising di alta qualità, e soprattutto Grom, vero fenomeno raccontato dai soci Guido Martinetti e Federico Grom nel recente libro *Grom, storia di un'amicizia, qualche gelato e molti fiori*, edito da Bompiani. Se non tutti possono aprire filiali da Malibu a New York, Parigi e Tokyo, sono moltissimi a condividere la stessa filosofia. Innanzitutto la filiera corta. È cortissima all'Agrigelateria San Pé di Poirino (TO), la cascina dove vengono trasformati in gelato il latte delle mucche locali e i frutti del frutteto. Specialità: fiordilatte, fragola e mirtillo, reperibili anche all'Agricafé di Torino. Ma la grande dote dei moderni gelatieri è anche la creatività. Ama la sperimentazione per esempio Alberto Marchetti dell'omonima gelateria di Torino, con una recente apertura ad Alassio, "perché fare gelato d'autore è un po' come lavorare in cucina". Oltre ai classici, propone specialità come Farina Bona e Mand'arancia e collabora con Igor Macchia, chef de La Credenza a San Maurizio Canavese, per cui elabora gelati che diventano parte integrante del menu, come per il sandwich gelato e i cannelloni di pasta all'uovo con gelato alla zucca. L'ultima trovata è il gelato concepito per colazione, merenda e dopocena. Qualche esempio? A colazione un vassoio con gelato al malto d'orzo tostato con riso soffiato e cioccolato; a merenda gelato al fiordilatte, servito con pane di segale e marmellata; per il dopocena gelato di latte affumicato e lime.

Il gelataio che si fece scienziato

Corrado Sanelli di Salsomaggiore (PR), celebre per le sperimentazioni con il gelato all'azoto liquido, fatte insieme a Davide Cassi, professore di fisica della materia all'Università di Parma, è stato tra i primi artigiani a proporre gelati gastronomici al Parmigiano, al gorgonzola e al miele. Coadiuvato dal figlio Costantino, ha aumentato i gusti di fiori e di frutta, che coltiva nel suo orto.

A destra
Corrado Sanelli, dell'omonima gelateria di Salsomaggiore Terme, sperimenta il gelato all'azoto liquido.
A sinistra
Il gelato di Rivareno, che da Milano si è diffuso in diverse gelaterie di tutta Italia.

Deliziosi i gelati al gusto di viola e di fiori di sambuco. Anche per Maria Agnese Spagnuolo, la "fata" di Fatamorgana a Roma, che sta per triplicare le sedi con una nuova apertura al rione Monti, il lavoro di gelatiera è molto influenzato dalla cucina. I suoi gelati, fatti senza glutine, con l'impiego di spezie rare, erbe aromatiche, infusi e salse che prepara lei stessa in cucina, sono autentiche creazioni gastronomiche sottozero. Da non perdere: sedano al lime, pere e gorgonzola, baklavà con noci, mandorle e caramello profumato, Biancaneve (crema alla vaniglia Tahiti con pezzi di mela in salsa di lampone), e poi zucca con i suoi semi caramellati, Venere Rosa (riso venere e boccioli di rosa), cioccolato al wasabi. Maria Agnese, insieme allo chef del ristorante Boccondivino di Roma, segue un progetto in cui il gelato entra nel menu. Sempre a Roma troviamo Neve di Latte, dove Ermanno Di Pomponio impiega frutta fresca bio, panna e latte biodinamici, il pregiato cioccolato Amedei Chuao, le uova di Parisi e l'aceto balsamico tradizionale di Modena, per gelati che sembrano dei dolci, da consumare al grande tavolo sociale, senza fretta.
In Sicilia c'è un vero artista del gusto: Corrado Assenza, che nel suo quartier generale di Noto, al Caffè Sicilia, reinterpreta la grande tradizione pasticciera e gelatiera siciliana, definisce i suoi gelati "passeggiate gastronomiche ghiacciate". Si tratta di una linea di gelati, che convive accanto agli spumoni e ai "pezzi duri" siciliani, in cui si combinano vegetali, spezie, erbe spontanee, frutti, come in cucina. "Nelle ultime creazioni c'è l'incontro dei tanti popoli che hanno abitato la Sicilia", spiega Assenza, "e il gusto agrodolce tipico della nostra cucina". Tra le suggestioni: fiordilatte con peperoni grigliati, olio extravergine e mandorle, da gustare con fiordilatte alla fragola con uvetta e zibibbo di Pantelleria, ammorbiditi in un aceto di Passito di Pantelleria Bukkuram, e gelato al cus cus con infuso al curry, cipollotto, zafferano e cannella.

Il segreto della bontà è scritto nel territorio

Se un tempo la scelta era solo tra fragola e cioccolato, oggi il gelato è diventato una vera narrazione del territorio. Andrea Soban, con due sedi a Valenza e Alessandria, impiega nei suoi gusti il torrone con nocciole Igp delle Langhe, la pesca di Volpedo, la ciliegia di Garbagna, il chinotto di Savona (più vicina di quanto sembri). Il km zero si può perseguire persino in città, come insegna a Milano Vittoria Bortolazzo, che utilizza solo latte di mucche lombarde. Giovanissima ma carica di diplomi ed esperienze in Francia e Inghilterra, è l'artefice di Gelato Giusto a Milano, gelateria in miniatura, dove cura da sola ogni fase di produzione. "Tutto deve essere come dico io, per questo il mio lavoro inizia ogni giorno alle 5 di mattina. Utilizzo solo ingredienti naturali e frutta di stagione". I suoi gelati sono sorprendenti per intensità ed equilibrio gustativo: basta assaggiare il fior di menta e il fior di basilico (fior di latte con infuso di menta e basilico), ma anche timo e limone o tè verde Jasmine, delizioso, senza dimenticare il sorbetto al cioccolato, fatto solo con cioccolato, cacao, acqua e zucchero, per veri puristi. I gusti ruotano spesso, in base al mercato e all'estro di Vittoria, ma non troverete mai la panna, "perché ha la stessa consistenza del gelato e non contrasta abbastanza", spiega lei da esperta pasticciera.

Gusti toscani, da Parigi ai Caraibi

A Pisa opera Gianfranco Cutelli della Gelateria De' Coltelli, che vanta la discendenza da Francesco Procopio de' Coltelli, famoso per aver portato il gelato a Parigi e dato vita nel 1686 al mitico Café Procope. Cutelli, forte di questa tradizione, ha creato un suo stile personale, con sapori e abbinamenti legati al territorio. Come lo zabaione fatto con il Vin Santo, il cioccolato con la massa di cioccolato De Bondt (celebre cioccolatiere che ha il laboratorio a pochi passi dalla gelateria), il pinolo, preparato con i pinoli del Parco di San Rossore, il gelato allo zafferano, fatto con lo zafferano prodotto a San Miniato, e il fiordilatte con la ricotta di pecora e il miele di spiaggia, rarità da fiori ed erbe spontanee della macchia mediterranea. E anche Firenze ha il suo gelataio creativo: Simone Bonini di Carapina, che utilizza solo frutta fresca di stagione, latte fresco intero di qualità, selezioni dei migliori cacao e caffè del Centro America, per gelati come neroassoluto, olio extravergine di oliva, crema dell'Artusi e i sorbetti, da chinotto e gazzosa al sorbetto alla birra. Permettendosi pure incursioni esotiche, dal Cuba libre al daiquiri.

I MIGLIORI GELATAI ARTIGIANALI D'ITALIA

Calice Ligure (SV)
• **Pastorino**, via Vittorio Veneto 37, www.gelateriapastorino.it

Torino
• **Alberto Marchetti**, corso Vittorio Emanuele II 24, www.albertomarchetti.it
• **Grom**, p.zza Paleocapa 1/d, www.grom.it

Poirino (TO)
• **Agrigelateria San Pé**, Cascina San Pietro 29/a, www.agrigelateria.it

Valenza (AL)
• **Soban**, p.zza Gramsci 23, www.soban.it

Milano
• **Gelato Giusto**, via San Gregorio 17, www.gelatogiusto.it
• **Rivareno**, viale Col di Lana 8, www.rivareno.com

Salsomaggiore Terme (PR)
• **Sanelli**, p.zza del Popolo 2

Pisa
• **Gelateria De' Coltelli**, lungarno Pacinotti 23, Lucca, via San Paolino 10, www.decoltelli.it

Firenze
• **Carapina**, p.zza Oberdan 2/r e via Lambertesca 18/r, www.carapina.it

Roma
• **Fatamorgana**, via Lago di Lesina 9, via Bettolo 7, p.zza degli Zingari 5, www.gelateriafatamorgana.it
• **Neve di Latte**, via Poletti 4

Noto (SR)
• **Caffè Sicilia**, corso Vittorio Emanuele III 125

"È finalmente, dopo una giornata che sembrava non finire mai, esco dall'ufficio. Ecco, sono arrivata. Tolgo le scarpe, accendo la mia musica preferita e inizio a mangiare. Adoro cenare al parco."

Il perfetto equilibrio tra sapore e leggerezza con meno dello 0,2% di grassi.

Semplice e leggero, con una gelatina a base di brodo di verdure che ne esalta il gusto, ASDOMAR presenta un nuovo prodotto di qualità: benvenuto, tonno in gelatina.

La Qualità e il Rispetto.

Siamo fritti (e contenti)

Nessuno resiste a una bella frittura. A quella doratura croccante che racchiude gli aromi come uno scrigno. Che però fa male. O meglio: fa male se si mangia troppo spesso. E se non si seguono alcune semplici regolette. Eccole

TESTO GIORGIO DONEGANI E CRISTINA TURATI

OLIO "IN GRADO" DI FRIGGERE
La temperatura ottimale per friggere è tra i 160 e i 190 °C. Per non superarla o starne al di sotto basta controllarla con un termometro da cucina.

COSE DA FARE

Usare olio abbondante
Così quando si immergono gli alimenti la sua temperatura non si abbassa troppo.

Asciugare bene prima di servire
Per eliminare molto grasso di cottura. Appena tolto dall'olio, sgocciolate il fritto e stendetelo per qualche minuto su carta assorbente senza coprirlo.

Chiarificare il burro
Prima di friggere, fatelo sciogliere a bagnomaria, schiumandolo e filtrandolo per eliminare le impurità.

Friggere pezzi piccoli
Velocizza la cottura. È importante anche non cuocere molti pezzi alla volta e rigirarli spesso con il ragno (tipico mestolo in filo di ferro).

Incominciare al momento giusto
Senza termostati o termometri come sapere se l'olio è abbastanza caldo? Basta gettarci dentro un pezzetto di pane: se torna a galla con un vivo sfrigolio vuol dire che è pronto.

COSE DA NON FARE

Utilizzare cibi molto freddi
Gli alimenti devono venire immersi nell'olio a temperatura ambiente, tranne qualche eccezione.

Riutilizzare il grasso di frittura
L'olio dopo la cottura continua a decomporsi e si arricchisce di acidi grassi. Se lo si riusa, li deposita sul cibo.

Far fumare il grasso
Il grasso comincia a fumare (raggiunge il "punto di fumo") quando è massima la sua decomposizione e si ha la liberazione di sostanze potenzialmente nocive. Attenti quindi agli accenni di fumo che compaiono sulla sua superficie.

Aggiungere sale o zucchero in cottura
Facilitano il trattenimento di grasso sulla superficie del cibo.

Credere che gli oli di semi siano i migliori
È un mito da sfatare. Sono ricchi di acidi grassi polinsaturi: quando vengono riscaldati originano una maggior quantità di sostanze nocive.

Giorgio Donegani
Alimentarista, scrittore e docente, è presidente di Food Education Italy, Fondazione italiana per l'educazione alimentare.

SCOPRI LE PASTELLE PER LA FRITTURA a pag. 112

Davanti a un bel fritto gli occhi si illuminano, le papille gustative si agitano e lo stomaco a qualunque ora e condizione manda messaggi di ampia disponibilità. Non c'è dubbio: le fritture in tavola hanno una marcia in più, che le colloca ai vertici delle preferenze di bimbi e adulti. Ma non sempre sono leggere e digeribili, al punto che i nutrizionisti più intransigenti le vorrebbero completamente bandite dal menu. Con alcune attenzioni in cucina e un po' di moderazione nel consumo non è però necessario essere tanto drastici.

Ma perché i fritti sono così buoni?

Il segreto è semplice ed è tutto nel fatto che, rispetto alla cottura in acqua, la frittura avviene a temperature molto più alte, superiori ai 160 °C. Il calore elevato provoca due fenomeni importanti: avvia una serie di reazioni chimiche che producono sostanze particolarmente saporite, e determina la formazione di una crosticina superficiale sul cibo che trattiene all'interno tutte le componenti aromatiche, impedendone la fuoriuscita e la dispersione.

Punto di fumo, allarme rosso

Purtroppo il grasso usato per la cottura, che permettendo di cuocere ad alta temperatura determina il pregio gastronomico dei fritti, è anche alla base dei loro difetti. Per prima cosa i residui di olio assorbiti dal cibo ne aumentano considerevolmente l'apporto calorico: 1 grammo di olio fornisce ben 9 kcal. In secondo luogo i grassi subiscono delle profonde modificazioni con il riscaldamento: dapprima si formano composti poco digeribili (polimeri) che poi, raggiunta la temperatura a cui l'olio comincia a fumare (il cosiddetto "punto di fumo"), si decompongono nei loro costituenti fondamentali, sviluppando una sostanza acre e irritante (acroleina) che si volatilizza lasciando a contatto col cibo degli acidi grassi liberi dei quali è accertata la potenziale nocività.

L'olio extravergine batte tutti

La resistenza al calore varia da un grasso all'altro secondo la composizione chimica e la prima cosa da fare per ottenere un fritto leggero è orientarsi sui grassi che resistono di più. Contrariamente a quanto molti credono, la scelta migliore è l'olio extravergine d'oliva: non solo contiene grassi di tipo monoinsaturo, più resistenti, ma è anche ricco di sostanze antiossidanti che proteggono l'olio dagli effetti negativi del calore. Se il gusto dell'extravergine disturba il palato, si può ricorrere senza problemi al normale olio d'oliva, eventualmente miscelandolo con dell'olio di arachide. Tra tutti gli oli di semi quello di arachide è il più simile nella composizione all'olio d'oliva e il più resistente al calore. Da qualche anno, ormai, sono presenti sul mercato alcuni grassi appositamente realizzati per la frittura. In realtà, sono pensati più con la mente del buongustaio che con un'attenzione salutista: permettono di ottenere fritti croccanti ma hanno una composizione meno sana dell'olio d'oliva.

Tempi e temperature, un gioco di equilibrio

Il calore non deve mai essere tale da far fumare il grasso: se un fritto si presenta bruciato all'esterno e crudo dentro, significa che si è scaldato troppo il grasso e ciò produce una disidratazione violenta degli alimenti. Viceversa, se il fritto è poco croccante significa che il grasso è troppo freddo. Anche i tempi di cottura sono importanti e cambiano per ogni alimento. Gli alimenti allo stato naturale devono friggere più a lungo e a temperatura non elevatissima per cuocere in modo omogeneo. Se invece vengono precedentemente impanati, la frittura deve essere rapida e a fuoco alto perché l'impanatura possa rapprendersi velocemente senza sfaldarsi.

Proteine e amidi per una croccantezza garantita

Perché si formi una bella crosticina occorre la contemporanea presenza di proteine e amidi. Per questo nella maggior parte dei casi il cibo va preparato con un rivestimento che contenga amidi (con particolare eccezione per le patate, che di amidi sono naturalmente ricche). Il rivestimento può essere una semplice infarinatura (nel caso di pesciolini, dopo averli lavati nel latte), mentre per verdure e frutta si può ricorrere a un'impastellatura di uova, farina e latte (o acqua), oppure si può effettuare la tipica impanatura (farina, poi uovo e pangrattato) per le costolette o i pesci più grandi. I rivestimenti, comunque, non devono essere troppo abbondanti, devono aderire bene al cibo e l'eccedenza va scossa via per evitare che si stacchi e bruci nell'olio.
Ma attenzione: anche se preparato nel migliore dei modi, un fritto è pur sempre un fritto: una volta alla settimana può entrare nella dieta, ma avendo cura di non esagerare con le porzioni.

BURRO E STRUTTO MEGLIO EVITARLI

I grassi solidi sono i più resistenti al calore e dovrebbero risultare i più adatti per friggere. In effetti lo strutto permette di ottenere risultati croccanti. I punti deboli sono però la scarsa digeribilità e l'alto contenuto di colesterolo e di acidi grassi saturi "cattivi". Il burro è ancora meno indicato perché incomincia a fumare molto presto, a circa 130 °C (pochi, se si considera che la temperatura ottimale per friggere sta tra i 160 e i 190 °C). Poi contiene una certa umidità e, quando la temperatura raggiunge i 100 °C, l'acqua evapora e il burro incomincia a sfrigolare. Con il successivo aumento della temperatura, le proteine e i sali del latte (che formano il sedimento bianco sul fondo della padella) diventano scuri e bruciano, impartendo un aspetto e un sapore sgradevoli agli alimenti che si stanno cucinando.

foto Riccardo Lettieri, Illustrazione Karin Kellner/2DM

Supercolore

Estate! Cucine, verande, case di campagna, terrazze e giardini si riempiono di verde, frutti e fiori. E le nostre apparecchiature rispondono: con tanta allegria

STYLING SERGIO COLANTUONI FOTO GUIDO BARBAGELATA

In questa pagina Con rivestimento ceramico. In primo piano, pentole "Natura" (TVS, da € 54, coperchio in vetro € 92). A sinistra, pentole "Ceramic Ok" (Aeternum, da € 119,90 il set di 8). In fondo, pentola "Total White" (Moneta, € 85) e casseruole "Vanilla Rossa" (Pedrini, da € 22,30, coperchio in vetro € 7,90). Nel servizio, tessuto in seta "Fanfara" (Dedar, € 92,40/m) e paglia di Vienna (Arte & Paglia, € 26,50/m). **Nella pagina a fianco** Piatti "Freshness" (Royal Bone China, da € 10) e piattino in ceramica smaltata (Nella Longari, € 54 il set di 6). Posate "Dream" in acrilico e acciaio (Pinti, colt. € 2,23, forch. € 1,71). Bicchieri e tovagliolo (Centrotavola Milano, € 68 i set di 6 e € 18 il tov. in lino). Caraffa (Bormioli Rocco, € 5,35).

In questa pagina
Piatto da portata rosso "Freshness" (Royal Bone China, € 35) e piatti piano e da frutta (Pagnossin, da € 11). Piattino a fiori in ceramica dipinta a mano e bicchiere per whisky (Nella Longari, € 14 e 15). Bicchiere basso e caraffa (Bormioli, € 1,30 e 5,35). Posate "Havana" con manico in acrilico (Pinti, coltello € 1,50, forchetta € 1,71), tovagliolo in lino (Centrotavola Milano, € 18).

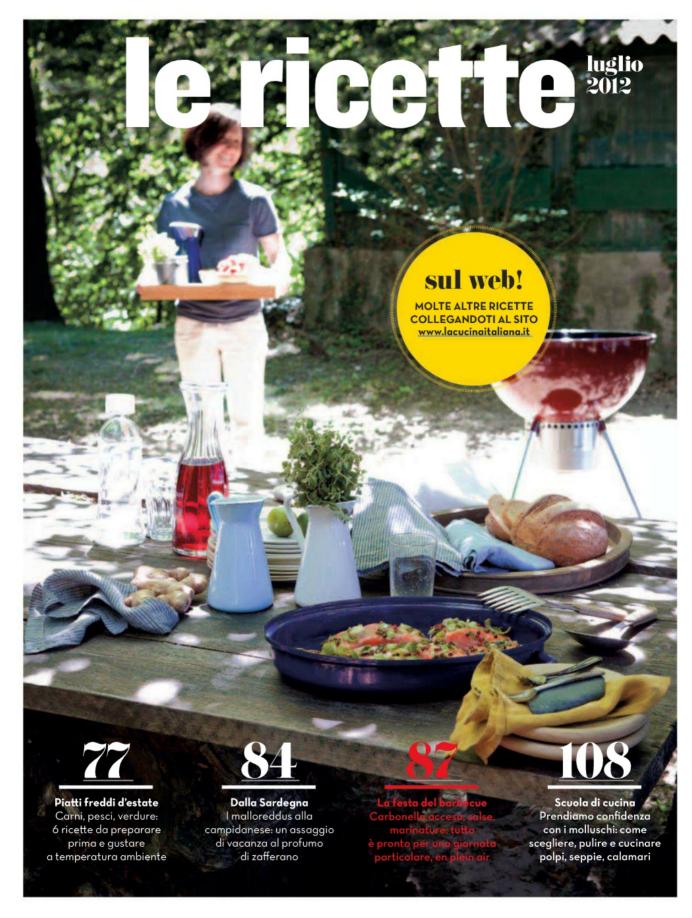
I piatti colorati ricorrono nella smorfia: chi li sogna e gioca i numeri 2 e 31 avrà guadagni. A chi apparecchia tavole multicolori vengono in soccorso poi le teorie di alimentazione cromatica. Invitate a cena un amico appena lasciato dalla fidanzata? Per lui piatti gialli: sono antidepressivi e lo aiuteranno a confidarsi. La vostra metà è scontrosa e appena vi sedete a tavola trova una scusa per attaccare briga? Preparatele un buon pranzetto in un piatto rosa: è romantico e rilassante. Quando è a dieta, vi ringrazierà se apparecchiate con piatti rossi: dimezzeranno il suo appetito (secondo una recente inchiesta svizzera). E chiunque, una sera, solo a casa, voglia indagare con calma nel proprio inconscio si prepari una cena leggera in un piatto nero: sempre secondo l'alimentazione cromatica, aiuta a vedere chiaro dentro di sé. Meglio ancora, lasciate perdere le teorie, i saggi di Goethe e Schopenhauer: i piatti colorati sono belli e allegri, soprattutto in estate!

Nella pagina a fianco
In vetro colorato i bicchieri a stelo (Centrotavola Milano, € 12 cad.) e quelli per acqua (Bormioli Rocco, € 2,61 cad.). Bicchieri per acqua "Today" in acrilico trasparente (Pagnossin, due pezzi € 27,50). Le piante artificiali del servizio sono di Anaïs Atelier, Milano.

le ricette
luglio 2012

sul web!
MOLTE ALTRE RICETTE COLLEGANDOTI AL SITO www.lacucinaitaliana.it

foto Giandomenico Frassi

MENU RAPIDO

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Fettuccine al limone

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

350 g fettuccine di semola senza uova
50 g olio extravergine di oliva
20 foglie di basilico
1 limone
sale - pepe

Fate bollire l'acqua della pasta con la scorza grattugiata del limone. Salate, versate le fettuccine e lessatele per 6'.
Frullate l'olio con le foglie di basilico, il succo del limone, un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe fino a ottenere una perfetta emulsione.
Scolate le fettuccine, conditele con l'emulsione al limone e basilico e servitele subito.

Lo chef dice che sono importanti due cose: il limone deve essere rigorosamente non trattato e le foglie di basilico devono essere pulite, asciutte e integre.

Panino di tomino e pomodoro con zucchine trifolate

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana senza glutine**

400 g zucchine spuntate
4 tomini da griglia da 75 g cad.
2 pomodori di media maturazione
menta fresca
rosmarino - aglio
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate in due le zucchine per il lungo, poi riducetele a mezze rondelle.
Saltatele in padella con uno spicchio di aglio con la buccia e 2 cucchiai di olio.
Spegnete, eliminate l'aglio, aromatizzate con foglie di menta tritate, salate e tenete in caldo.
Tagliate i pomodori in 8 rondelle e asciugatele bene con carta da cucina.
Tagliate in due, orizzontalmente, i tomini.
Componete i panini alternando 2 rondelle di pomodoro, leggermente salate e cosparse con un pizzico di rosmarino tritato, con 2 mezzi tomini.
Appoggiate i panini su una placca coperta di carta da forno, conditeli con un cucchiaio di olio e un pizzico di rosmarino tritato e infornate a 250 °C per 4', giusto il tempo che il tomino cominci ad ammorbidirsi.
Servite subito accompagnando con le zucchine trifolate alla menta.

Anguria con salsa di avocado e yogurt greco

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana senza glutine**

800 g polpa di anguria
300 g 1 avocado
170 g yogurt greco
80 g latte
30 g zucchero
limone

Sbucciate l'avocado, eliminate il nocciolo, tagliate a pezzi la polpa e frullatela con il latte, 20 g di zucchero e un cucchiaio di succo di limone (salsa di avocado).
Mescolate lo yogurt con lo zucchero rimasto.
Tagliate l'anguria a pezzetti, eliminate i semi e servitela con lo yogurt e la salsa di avocado.

TABELLA DI MARCIA
Potete fare il menu completo in appena 45 minuti seguendo questa successione: preparate le zucchine trifolate, affettate i tomini e i pomodori, tagliate l'anguria e preparate la salsa di avocado. Mentre cuoce la pasta, preparate l'olio al basilico, scaldate i tomini e completate l'anguria con la salsa e lo yogurt zuccherato.

Piatti bianchi e grigi Bitossi Home, canovacci C&C Milano

30 minuti
Panino di tomino e pomodoro con zucchine trifolate
20 minuti
Anguria con salsa di avocado e yogurt greco
20 minuti
Fettuccine al limone

850 kcal/persona

MENU LEGGEREZZA

RICETTE SERGIO BARZETTI   FOTO BEATRICE PRADA

Insalata con grissini e menta

Impegno: **FACILE**   Persone: **4**
Tempo: **40 minuti**   **Vegetariana**

300 g pomodorini datterini
200 g fagiolini spuntati
150 g 1 cetriolo
20 g grissini
menta - alloro
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate a metà i pomodorini e conditeli con 3 cucchiai di olio e alcune foglie di menta.
Sbucciate il cetriolo, tagliatelo a bastoncini e mettetelo a spurgare in acqua fredda.
Lessate in acqua bollente con 2 foglie di alloro i fagiolini lasciandoli al dente. Scolateli e, quando saranno tiepidi, mescolateli ai pomodorini e al cetriolo scolato e asciugato.
Mescolate le verdure, unite ancora un cucchiaio di olio, salate e servite con i grissini spezzettati.

Pasta fredda con peperoni e zucchine

Impegno: **FACILE**   Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**   **Vegetariana**

400 g peperoni gialli e rossi
300 g garganelli
250 g zucchine
20 g pinoli
origano fresco
olio extravergine di oliva
sale

Pulite i peperoni togliendo semi e filamenti interni, poi tagliateli a dadini. Saltateli in padella con 2 cucchiai di olio per pochi minuti: devono restare croccanti. Salateli solo a fine cottura e mescolateli con i pinoli.
Affettate le zucchine a nastri, ungetele leggermente, grigliatele, quindi tagliatele a strisce e salatele.
Lessate i garganelli in acqua bollente salata aromatizzata con un mazzetto di origano fresco; scolateli, eliminate l'origano, allargateli su un vassoio, conditeli con 2 cucchiai di olio e le verdure, lasciateli intiepidire e poi serviteli.

Trancio di spada e pomodori ripieni

Impegno: **FACILE**   Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

600 g 2 tranci di pesce spada
400 g 4 pomodori perini
50 g pane senza crosta
20 g olive taggiasca
finocchietto
olio extravergine di oliva
sale

Eliminate la pelle dai tranci di spada e dividete ciascuno in due triangoli.
Tagliate in due i pomodori per il lungo e svuotateli.
Mettete la parte scartata in un colino a maglia fitta e filtrate l'acqua che sgocciolerà.
Ungete internamente i pomodori con un filo di olio.
Frullate il pane, tagliato a cubetti, con le olive, snocciolate, e un ciuffetto di finocchietto.
Condite il trito con un filo di olio, l'acqua filtrata dei pomodori, un pizzico di sale e distribuitelo nei mezzi pomodori.
Ungete i tranci di pesce spada e cuoceteli sulla griglia ben calda, girandoli per un paio di volte.
Salateli a fine cottura e serviteli ben caldi con i pomodori ripieni.

TABELLA DI MARCIA
Tagliate le verdure dell'insalata e quelle della pasta. Svuotate i pomodori; tritate e aromatizzate il pane. Cuocete la pasta e conditela; mentre si intiepidisce, mescolate le verdure dell'insalata, riempite i pomodori e cuocete il pesce spada.

Piatti bianchi e grigi Bitossi Home, canovacci C&C Milano

455 kcal/porzione
Pasta fredda
con peperoni e zucchine
115 kcal/porzione
Insalata con grissini
e menta
280 kcal/porzione
Trancio di spada
e pomodori ripieni

MENU PICCOLI PREZZI

3,70 euro/persona

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

Spaghetti, fagiolini, pomodoro e tonno

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

350 g spaghetti
350 g pomodori
150 g fagiolini
150 g tonno sott'olio sgocciolato
prezzemolo - aglio
olio extravergine di oliva - sale

Pelate i pomodori e tagliateli a pezzetti raccogliendoli in una ciotola con il succo che rilasceranno. Mescolateli poi con il tonno sbriciolato.
Scaldate 4 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio intero, un ciuffetto di prezzemolo tritato e un peperoncino a piacere; poi togliete l'aglio e versate l'olio sul misto di tonno e pomodori.
Lessate molto al dente i fagiolini, scolateli con la schiumarola tenendo la loro acqua sul fuoco, e divideteli in due per il lungo: acquisteranno lo spessore ideale per abbinarsi agli spaghetti. Rimetteteli nella loro acqua bollente insieme con gli spaghetti e il sale.
Scolate infine la pasta con i fagiolini e conditela con il misto di tonno e pomodori.

Bocconcini di pollo marinati allo yogurt e lime

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti più 1 ora di marinatura**
Senza glutine

800 g sovracosce di pollo
170 g yogurt greco
2 lime
olio extravergine - sale - pepe nero

Spellate e disossate le sovracosce e tagliatele a bocconcini (4-6 bocconcini per sovracoscia). Mescolate i bocconcini con 50 g di yogurt, la scorza grattugiata di 1 lime e il succo di mezzo lime, pepe nero pestato e 20 g di olio.
Coprite il pollo e fatelo marinare in frigorifero per almeno 1 ora.
Mettetelo poi in padella, coperchiatelo e cuocetelo a fuoco medio per 10-12'; quando comincerà a sfrigolare, alzate il fuoco, togliete il coperchio e cuocetelo per altri 2-3' circa, salandolo.
Lavorate lo yogurt rimasto con pepe, sale e un cucchiaio di olio.
Servite i bocconcini di pollo con lo yogurt, scorza grattugiata e fettine di lime.
Lo chef dice che il pollo, messo in frigorifero, può restare nella sua marinata anche per una notte.

Patate alle erbe con peperoni e cipollotto

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana senza glutine**

500 g patate medie
100 g peperoni misti
70 g cipollotti puliti
prezzemolo
basilico
timo - origano secco
olio extravergine di oliva - sale

Lessate le patate.
Tagliate i peperoni a striscioline sottili (julienne) e i cipollotti a rondelle sottili e metteteli insieme a bagno in acqua fredda.
Fate un trito delle erbe aromatiche fresche ricavandone una cucchiaiata.
Sbucciate le patate ormai cotte e schiacciatele grossolanamente, poi mescolatele con un cucchiaio di olio, le erbe, un pizzico di origano e il sale.
Scolate e asciugate peperoni e cipollotto, metteteli sulle patate e condite con olio e sale. Servite tiepido o a temperatura ambiente.
Lo chef dice che potete sbucciare le patate, tagliarle in due e cuocerle a vapore: risparmierete almeno 15' sul tempo di cottura.

TABELLA DI MARCIA
Preparate il pollo e mettetelo a marinare. Lessate le patate, tagliate i peperoni e i cipollotti e metteteli a bagno. Quando le patate saranno cotte, sbucciatele, schiacciatele e conditele. Preparate il misto di pomodori e tonno. Cuocete il pollo. Lessate i fagiolini, poi gli spaghetti; conditeli e serviteli.

Piatti bianchi e grigi Bitossi Home, canovacci C&C Milano

1,10 euro/persona
Spaghetti, fagiolini, pomodoro e tonno
1,20 euro/persona
Patate alle erbe con peperoni e cipollotto
1,40 euro/persona
Bocconcini di pollo marinati allo yogurt e lime

Antipasti

Sformatini di cuscus e pesce spada

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **0 minuti più 3 ore di raffreddamento**

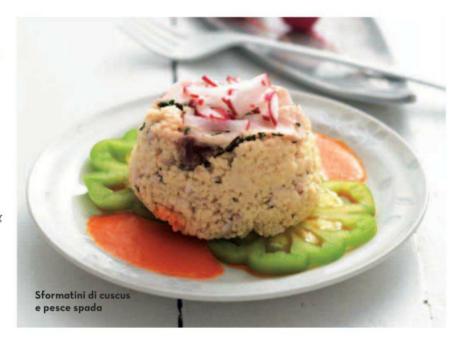
260 g peperone rosso
180 g 1 fetta di pesce spada
120 g cuscus precotto
prezzemolo - maggiorana
origano secco - aglio - limone
Tabasco - salsa Worcester
olio extravergine di oliva - sale

Unite al cuscus 50 g di succo di limone, 110 g di acqua, 20 g di olio, un pezzettino di aglio, che poi andrà tolto, sale, qualche goccia di Tabasco e salsa Worcester, mescolate, coprite e mettete in frigorifero per 2 ore.
Tritate un ciuffetto di prezzemolo e uno di maggiorana, unite un pizzichino di origano secco; distribuite il trito sul pesce, copritelo e mettetelo in frigorifero per 1 ora.
Arrostite sul fuoco il peperone per 20', girandolo di tanto in tanto; pulitelo eliminando pelle e semi (ne otterrete 100 g circa); tagliatelo a pezzetti e frullatelo con 20 g di olio, sale, 30 g di acqua e 20 g di succo di limone, ottenendo una salsa liscia.
Cuocete la fetta di pesce spada in una padella scaldata con un velo di olio per 2-3'. Poi lasciatela intiepidire e affettatela a mo' di tagliata ricavando 12 fettine; tritate grossolanamente il resto.
Rivestite 4 stampini (ø 8-9 cm) di pellicola lasciandola debordare un po'; disponete sul fondo di ciascuno 3 fettine di spada.
Mescolate il pesce tritato con il cuscus e distribuite il composto negli stampini. Rimboccatevi sopra la pellicola debordante e poneteli in frigo per almeno 1 ora.
Serviteli disposti a piacere su rondelle di pomodoro verde, completando con fettine di ravanello e la salsa.

Lo chef dice che potete preparare gli sformatini anche il giorno prima, tirandoli fuori dal frigorifero poco prima di servirli.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Colli Berici Pinot grigio, Colli Amerini Bianco, Alcamo Grecanico

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Sformatini di cuscus e pesce spada

Calamari e verdure in carpione

Impegno: **MEDIO** Persone: **6-8**
Tempo: **4 minuti più 3 ore di riposo**

40 g 3 calamari
80 g farina
60 g pomodoro verde solo la polpa esterna
60 g sedano
60 g cetriolo
0 g latte
30 g peperone giallo
30 g peperone rosso
1 uovo
aceto bianco - vino bianco
peperoncino fresco piccante
timo - zenzero in polvere
olio extravergine di oliva
olio di arachide - sale

Pulite i calamari e tagliateli ad anelli spessi 7-8 mm.
Preparate una pastella mescolando 50 g di farina, 50 g di latte, 1 uovo e sale.
Passate i tentacoli e gli anelli dei calamari nella farina rimasta e poi nella pastella. Friggeteli subito in abbondante olio di arachide ben caldo, girandoli con la schiumarola; scolateli non appena si saranno uniformemente dorati.
Tagliate le verdure in sottili bastoncini (julienne).
Preparate la marinata: unite in casseruola 400 g di aceto, 160 g di vino bianco, 160 g di acqua, un pezzo di peperoncino fresco piccante a piacere, un rametto di timo, un po' di zenzero in polvere e fate bollire per 3-4' per ridurre un po'.
Disponete le verdure in una ciotola a strati alternati con i calamari fritti, poi versate sopra la marinata calda e 30 g di olio extravergine; il liquido dovrà coprire gli ingredienti. Coprite la ciotola e lasciate intiepidire, poi mettete in frigo per almeno 3 ore.

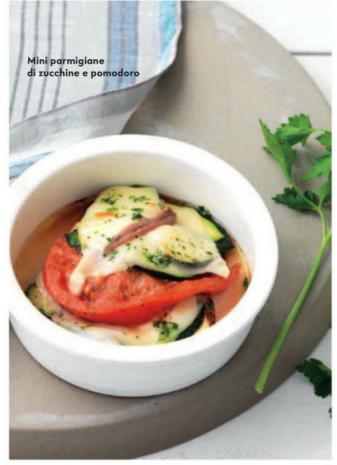
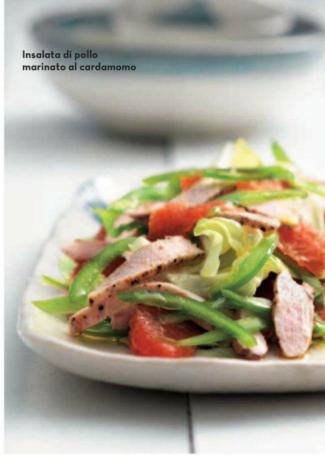
Lo chef dice che potete preparare questo piatto con anticipo, consumandolo entro due, tre giorni.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Colli Tortonesi Cortese, Colli Bolognesi Pignoletto, Esino Bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Calamari e verdure in carpione

Mini parmigiane
di zucchine e pomodoro

Insalata di pollo
marinato al cardamomo

Mini parmigiane di zucchine e pomodoro

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

00 g **3 zucchine**
130 g **scamorza bianca**
3 **grossi pomodori**
letti di acciuga sott'olio
prezzemolo
origano fresco
olio extravergine di oliva - sale

Tagliate le zucchine in rondelle oblique, a mo' di fetta di salame, spesse 5 mm. Conditele con olio, mescolandole in modo che si ungano uniformemente, e arrostitele in una padella antiaderente ben calda senza grassi.
Ricavate dai pomodori 12 rondelle dello spessore di 1 cm.
Foderate una teglia con carta da forno, ungetela di olio e posatevi le 12 rondelle di pomodoro, conditele con olio, sale e origano e infornatele a 280 °C per 3-4'.
Affettate la scamorza a fettine sottilissime (meglio se con l'affettatrice).
Riempite 4 piccole pirofile alternando in ciascuna 3 rondelle di pomodoro, rondelle di zucchina, scamorza, pezzettini di acciuga; chiudete con scamorza e pezzetti di acciuga; infornate a 200 °C per 3-4'.
Servite completando con un trito di prezzemolo e origano fresco e un filo di olio.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bianco di Custoza, Colli di Faenza Trebbiano, Gioia del Colle Bianco
Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Insalata di pollo marinato al cardamomo

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **2 minuti più 1 ora di marinatura**
Senza glutine

2 0 g **mezzo petto di pollo**
120 g **lattuga mondata**
60 g **peperone verde mondato**
2 **pompelmi rosa piccoli**
peperoncino secco
cardamomo
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Disponete il pollo su un piatto e conditelo generosamente con pepe, peperoncino a piacere, i semini di 3-4 bacche di cardamomo pestati leggermente; completate con un filo di olio e massaggiatelo, poi copritelo e mettetelo a marinare in frigo per 1 ora.
Pelate a vivo i pompelmi raccogliendo il succo in una ciotola. Separate poi gli spicchi e uniteli nel sugo, così non si asciugheranno mentre procedete nella preparazione.
Scaldate bene un tegame e unitevi il pollo marinato, senza aggiungere altri grassi; arrostitelo per 4-5', girandolo ogni tanto. Toglietelo dal fuoco e fatelo raffreddare.
Tagliate poi il pollo a fettine e servitelo su un letto di lattuga completando con gli spicchi dei pompelmi e fettine di peperone.
Frullate 50 g di olio con il succo di pompelmo e un pizzico di sale e con questa citronnette condite l'insalata.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Arcole Garganega, Montecarlo Bianco, Biferno Bianco
Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Rollatine di pasta all'uovo, crudo e mozzarella

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **40 minuti**
più 1 ora di raffreddamento

- **240 g mozzarella**
- **180 g prosciutto crudo affettato**
- **60 g 3 sfoglie sottili di pasta all'uovo**
- **30 g grana grattugiato**
- **1 pomodoro costoluto**
- **origano secco**
- **basilico - prezzemolo**
- **pinoli - limone**
- **olio extravergine di oliva dal fruttato intenso**
- **sale - pepe**

Affettate il pomodoro a rondelle molto sottili.
Frullate la mozzarella con il grana grattugiato, una macinata di pepe, un pizzico di origano, 2 cucchiaini di olio ottenendo un composto omogeneo.
Scottate le sfoglie per 30 secondi in acqua bollente salata, scolatele in acqua fredda e poi stendetele su un telo.
Stendete sul piano di lavoro uno strato di pellicola, copritelo con le fette di prosciutto crudo leggermente sormontate, formando un rettangolo di 25x35 cm; stendete sul prosciutto uno strato di pasta (asciugate delicatamente entrambi i lati delle lasagne con un telo), spalmatevi sopra la mozzarella frullata, livellandola con le dita, coprite con le rondelle di pomodoro e completate con qualche foglia di basilico spezzettata.
Aiutandovi con la pellicola, formate un rotolo, avvolgetelo nella pellicola stessa pressandolo delicatamente, quindi mettetelo in frigorifero per 1 ora almeno.
Frullate 100 g di olio con 7 foglie di basilico, un ciuffettino di prezzemolo, 2 cucchiaini di pinoli, pochissima scorza di limone grattugiata ottenendo una salsa molto fine.
Liberate dalla pellicola il rotolo ormai freddo, tagliatelo in 18 rondelle e servitele a piacere su un misto di insalatina, rondelle di cetriolo e ravanello e bastoncini di peperone giallo, accompagnando con la salsa.

L'olio giusto Intensamente aromatico, ma non troppo amaro. Tergeste Dop, Terre di Siena Dop

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Friuli-Latisana Malvasia Istriana, Orcia Bianco, Gravina secco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Piatti, piattini e ciotole Kathay, vassoietto a forma di foglia e piatto dei calamari Ilaria Benzoni, pirofila dei calamari e pirofilina Easy Life Design, pirofila grigia e vassoio quadrato Ceramiche Bucci, forchetta Zani&Zani, tovagliolo Society by Limonta

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Rollatine di pasta all'uovo, crudo e mozzarella

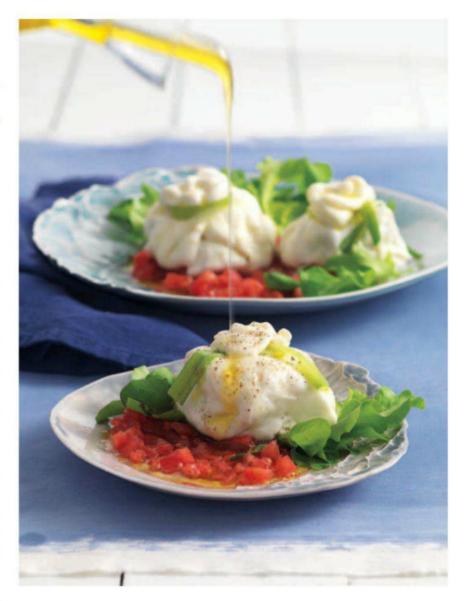
BALSAMICO SEME DI PINO

Quando le pigne maturano, si schiudono e lasciano uscire i semi del pino: racchiusi in duri gusci legnosi, piccoli e affusolati, i pinoli hanno un gusto molto aromatico, piacevolmente resinoso. Si utilizzano freschi oppure leggermente tostati, per arricchirne il sapore. Ricchi di oli essenziali, tendono a irrancidirsi velocemente: vanno perciò conservati al fresco e al buio e consumati in tempi piuttosto brevi.

Burratine con melanzana e tonno e pomodori al basilico

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 20 minuti** **Senza glutine**

450 g 2 o 3 pomodori
350 g 1 melanzana
120 g tonno sott'olio sgocciolato
20 g olive taggiasca
6 mozzarelle
2 cipollotti
basilico
capperi sotto sale
olio extravergine di oliva
sale - pepe

1. Pulite la melanzana e tagliatela a metà per il lungo; incidetene la polpa a griglia con la punta di un coltello.
2. Coprite una teglia con un foglio di carta da forno; irrorate le 2 mezze melanzane con un filo di olio e appoggiatele sulla teglia, con la parte tagliata rivolta verso il basso; infornatela a 180 °C per circa 20'.
3. Pelate i pomodori, poi tritateli riducendoli in un battuto grossolano. Raccoglieteli in una ciotola e conditeli con 4 cucchiai di olio, pepe e 4-5 foglie di basilico spezzettate.
4. Separate i bulbi dei cipollotti dai gambi. Separate poi le guaine dei gambi, stendetele in una pirofila e copritele di acqua bollente: si ammorbidiranno e serviranno per chiudere i fagottini di mozzarella.
5. Svuotate le mezze melanzane con un cucchiaio e tritate grossolanamente la polpa ricavata; mescolatela con il tonno, le olive sminuzzate e mezzo cucchiaio di capperi sciacquati e tritati (ripieno).
6-7. Tagliate a metà una mozzarella, mettetela in una ciotola; versatevi sopra acqua bollente; dopo pochi secondi cominciate a lavorarla schiacciandola con un cucchiaio contro i bordi della ciotola, poi appiattitela con le mani e unite le due metà per formare una specie di disco irregolare.
8. Mettete al centro di questo disco una cucchiaiata di ripieno.
9. Richiudete la mozzarella a fagottino (burratina) e legatela con una guaina di cipollotto; immergetela brevemente in acqua fredda per rassodarla, poi scolatela e mettetela da parte. Preparate così altre 5 burratine. Servitele con il battuto di pomodoro, aggiungendo all'ultimo momento sale e ancora un filo di olio. Completate con qualche foglia di insalata fresca a piacere.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Friuli-Isonzo Sauvignon, Elba Ansonica, Salice Salentino Pinot bianco

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Piatti Ilaria Benzoni; casseruola Moneta

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Primi

Insalata di penne e trota

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

- **3 0 g penne**
- **2 0 g letto di trota salmonata**
- **1 0 g nocchio pulito**
- **limone**
- **aneto**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale pepe**

Fate bollire l'acqua per la pasta, salatela e tuffatevi le penne.
Spellate il filetto di trota e tagliatelo a cubetti. Saltate i cubetti in padella a fuoco vivo con 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale per 2-3'.
Tagliate il finocchio a fettine molto sottili; l'ideale sarebbe farlo con la mandolina o con l'affettatrice.
Mescolate vigorosamente con una forchetta o una frusta 40 g di olio con il succo di mezzo limone, un cucchiaio di aneto tritato, sale e una macinata di pepe ottenendo un'emulsione omogenea (citronnette). Per renderla particolarmente stabile, preparatela nel frullatore.
Scolate le penne, conditele con un cucchiaio di olio e allargatele su un vassoio a intiepidire.
Conditele alla fine con la trota, i finocchi a fettine e la citronnette all'aneto.

Lo chef dice che l'aneto è un'erba aromatica il cui profumo si sposa molto bene con il gusto della trota. Se però non amate il suo aroma molto particolare, sostituitelo con un'altra erba a piacere dal sapore fresco, come la maggiorana o l'origano fresco.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Garda Riesling Italico, Valdichiana Chardonnay, Nuragus di Cagliari

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Insalata di penne e trota

Risotto al pesto con gamberi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

- **1 l brodo vegetale**
- **3 0 g riso Carnaroli**
- **200 g fagiolini**
- **200 g code di gambero**
- **40 g foglie di basilico**
- **40 g grana grattugiato**
- **20 g pinoli**
- **aglio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale pepe**

Spuntate i fagiolini, lessateli al dente e tagliateli a pezzetti.
Frullate le foglie di basilico con i pinoli, uno spicchio di aglio e un pizzico di sale e 70 g di olio, poi trasferite il composto in una ciotola e mescolatelo con il grana (pesto).
Scaldate sul fuoco una casseruola senza grassi, versatevi il riso e tostatelo per 1'; proseguite quindi la cottura con il brodo vegetale bollente, versandone poco alla volta. Il risotto sarà pronto al dente in 16-17'.
Sgusciate le code di gambero, dividetele in due per il lungo, arrostitele in padella per 1-2' con un filo di olio, salandole alla fine.
Mescolate il risotto con il pesto per mantecarlo; aggiungete i fagiolini e le code di gambero, tagliandone alcune a pezzetti; completate con una macinata di pepe e servite subito.

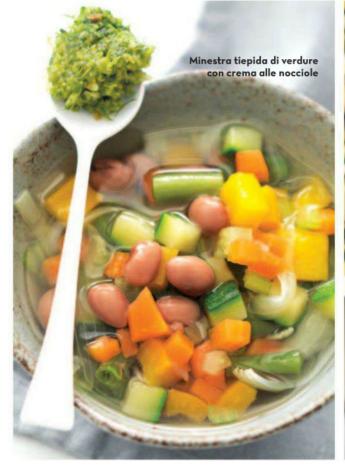
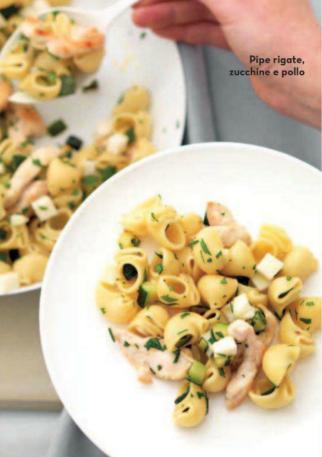
Lo chef dice che il risotto, preparato con la tostatura del riso senza uso di grassi, risulta particolarmente leggero senza peraltro perdere in gusto.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Alto Adige Sauvignon, Val Polcevera Vermentino, Irpinia Fiano

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Risotto al pesto con gamberi

Minestra tiepida di verdure con crema alle nocciole

Pipe rigate, zucchine e pollo

Minestra tiepida di verdure con crema alle nocciole

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **40 minuti**
più 30 minuti di ra reddamento
Vegetariana senza glutine

- **1 l brodo vegetale**
- **1 0 g zucchine**
- **1 0 g fagiolini**
- **1 0 g peperone giallo**
- **1 0 g fagioli borlotti lessati**
- **100 g carota**
- **0 g olio extravergine di oliva**
- **40 g pecorino senese**
- **30 g erba cipollina maggiorana timo**
- **2 g nocciole tostate**
- **20 g prezzemolo**
- **2 cipollotti medi**
- **2 gambi di sedano**
- **sale**

Spuntate le zucchine e i fagiolini. Pulite il peperone eliminando semi e filamenti. Raschiate la carota. Pulite i cipollotti. Eliminate i filamenti del sedano. Tagliate tutte le verdure a pezzetti di uguale misura.
Fate bollire il brodo vegetale, tuffatevi le verdure e cuocetele per 10' dalla ripresa del bollore; quindi aggiungete i borlotti e cuocete per altri 5', poi spegnete e lasciate intiepidire la minestra.
Frullate le erbe pulite, sfogliate e spezzettate, con l'olio, le nocciole, precedentemente pestate, e un pizzico di sale: dovrete ottenere un pesto non troppo omogeneo.
Raccogliete il pesto in una ciotola e mescolatelo con il pecorino grattugiato.
Servite la minestra di verdure completandola con un cucchiaio di crema alle nocciole.

Lo chef dice che la quantità delle varie erbe, escluso il prezzemolo, può variare secondo i gusti: se amate il profumo di cipolla metterete più erba cipollina, se invece volete dare un aroma più fresco, abbondate con la maggiorana.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Valle d'Aosta Petite Arvine, Bianco Pisano di San Torpè, Colli Amerini Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Pipe rigate, zucchine e pollo

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

- **400 g zucchine**
- **3 0 g pipe rigate**
- **200 g petto di pollo**
- **1 0 g scamorza a umicata**
- **prezzemolo aglio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale pepe**

Spuntate le zucchine, tagliatele in due per il lungo, eliminate la parte centrale con i semi e tagliatele a tocchetti.
Tagliate a striscioline il pollo. Scaldate 30 g di olio, rosolatevi a fuoco vivo il pollo con uno spicchio di aglio, poi salatelo e toglietelo dalla padella. Eliminate l'aglio.
Rosolate a fuoco vivo nella stessa padella del pollo anche le zucchine con un cucchiaio di prezzemolo tritato, lasciandole al dente.
Cuocete nel frattempo le pipe per 10', scolatele, saltatele per 1' nella padella con il pollo e le zucchine, aggiungendo un altro cucchiaio di olio.
Completate la pasta con la scamorza a dadini e con una abbondante macinata di pepe.

Lo chef dice che, se non amate l'aglio, sostituitelo con uno scalogno tritato finemente e, se volete un piccante più deciso, usate peperoncino al posto del pepe. Questa pasta è buona anche servita tiepida.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Gambellara Classico, Colli del Trasimeno Grechetto, Contessa Entellina Ansonica

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Strascinati al nero di seppia

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 1 ora di riposo**

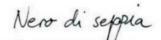
- **300 g seppia pulita**
- **300 g pomodori datterini**
- **300 g semola di grano duro**
- **200 g 1 peperone verde**
- **100 g farina 00**
- **4 bustine di nero di seppia**
- **1 limone**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Mescolate la farina e la semola e impastatele con il nero di seppia, un cucchiaio di olio e 150 g di acqua.
Lavorate la pasta finché non sarà diventata liscia e omogenea, copritela e lasciatela riposare al fresco per almeno 1 ora.
Tirate quindi la pasta in una sfoglia spessa 3-4 mm e tagliatela a strisce lunghe 5-6 cm. Schiacciate le strisce di sfoglia con uno spiedino di legno facendolo rotolare: otterrete così gli strascinati.
Tagliate a striscioline la seppia.
Pulite il peperone e poi tagliatelo a cubetti.
Scaldate in padella 3 cucchiai di olio e saltatevi i peperoni a fuoco vivo per 4'; unite poi le seppie proseguendo la cottura per altri 2', mescolateli e salateli. Tagliate a metà i pomodorini.
Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela appena torna a galla con la schiumarola e versatela nella padella dei peperoni e seppia.
Saltatela per 1', aggiungete i pomodorini e la scorza grattugiata del limone, mescolate, spegnete e servite.

Lo chef dice che in ogni bustina di nero di seppia ci sono 4 g di prodotto: se per questa ricetta volete utilizzare il nero di seppia fresco, estraendolo dalla vescichetta all'interno della seppia, usatene quindi 16 g. La quantità di inchiostro che troverete nella seppia dipenderà dalla grandezza e dalla freschezza del mollusco.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Trentino Nosiola, Terre di Casole Bianco, Bianco di Torgiano

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Strascinati al nero di seppia

SAPORITO INCHIOSTRO DA DIFESA
Liquido, bruno scurissimo, il nero di seppia è l'arma che seppie, ma anche polpi, calamari e altri molluschi, emettono nell'acqua per confondere i predatori e darsi alla fuga. In cucina, ma non solo, è un efficace colorante naturale per pasta e riso, oltre ad arricchire i piatti con un sottile aroma marino. Potete vedere come recuperarlo e conservarlo nella Scuola di Cucina a pag. 108.

Piatti Ilaria Benzoni, piatto del risotto e delle pipe rigate La Porcellana Bianca, forchetta Erik Bagger, cucchiai Zani&Zani, tovagliolo Society by Limonta

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Pesci

Hamburger di nasello

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

500 g filetto di nasello spellato
20 g pane senza crosta
16 pomodorini
4 panini da 60 g cad
4 foglie di lattuga
1 cetriolo piccolo
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

Ammollate il pane con un poco di acqua e frullatelo con il nasello, un ciuffetto di prezzemolo e un pizzico di sale.
Formate 4 hamburger del diametro del panino. Per cuocerli, potete scottarli in padella con pochissimo olio o infornarli su una placca con carta da forno a 200 °C per una decina di minuti, salandoli a fine cottura (in forno diminuirà il rischio di romperli).
Aprite i panini.
Tagliate a metà i pomodorini, eliminate i semi, riduceteli in spicchietti e schiacciateli con la forchetta. Salateli, conditeli con un filo di olio e distribuiteli sul fondo dei panini.
Coprite il pomodoro con le foglie di lattuga tagliate a striscioline sottili, appoggiatevi sopra gli hamburger, completate con il cetriolo sbucciato e affettato e chiudete con l'altro mezzo panino.
Servite subito accompagnando a piacere con un pinzimonio di verdure estive.

Lo chef dice che è un ottimo modo per dare pesce e verdure a bambini che di solito fanno fatica a mangiarli.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Colli Orientali del Friuli Verduzzo Friulano, Bianco di Pitigliano, Verbicaro Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Hamburger di nasello

Impepata di vongole al finocchietto

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti più 2 ore di spurgatura**
Senza glutine

2 kg vongole veraci
finocchietto selvatico
vino bianco secco
aglio
olio extravergine di oliva
sale pepe nero in grani

Mettete le vongole a spurgare per 2 ore in una bacinella con abbondante acqua fresca leggermente salata.
Scaldate in padella 2 cucchiai di olio, unite un cucchiaio di finocchietto spezzettato con le mani e due spicchi di aglio con la buccia schiacciati; quando si saranno leggermente rosolati, aggiungete le vongole spurgate, bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco, coprite e lasciatele aprire.
Condite le vongole, una volta aperte, con abbondante pepe nero macinato al momento.
Servite le vongole completandole con altro finocchietto fresco spezzettato e, volendo, con il loro liquido di cottura filtrato.

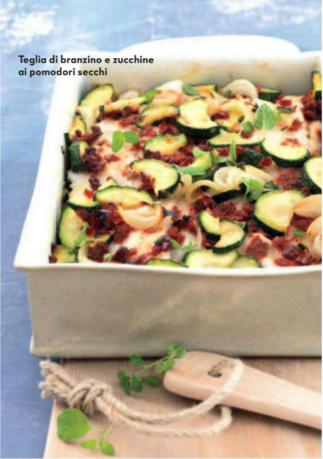
Lo chef dice che la vera impepata napoletana si prepara con le cozze e il prezzemolo. Vi diamo qui una variante utilizzando le vongole, più dolci, e il finocchietto, dal profumo più intenso e balsamico: comunque una ricetta veloce e gustosa, che potrete usare anche per condire gli spaghetti; in questo caso le dosi indicate saranno per 6-8 persone.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Curtefranca Bianco, Colli Maceratesi Bianco, Ischia Forastera

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Impepata di vongole al finocchietto

Sarago imbottito di verdure miste

Teglia di branzino e zucchine ai pomodori secchi

Sarago imbottito di verdure miste

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

- **4 saraghi da 300 350 g cad**
- **3 peperoni giallo verde rosso**
- **2 zucchine**
- **2 melanzane medie**
- **2 cipollotti**
- **basilico aglio**
- **olio extravergine di oliva sale**

Eviscerate i saraghi, poi, con la punta di un coltello affilato, staccate la lisca centrale dalla polpa, senza aprire la schiena dei pesci.
Tagliate le lische centrali con la punta delle forbici in corrispondenza della testa e della coda ed eliminatele. Togliete anche le lische della pancia.
A ettate zucchine, melanzane e cipollotti e tagliate in striscioline i peperoni, dopo averne eliminato semi e filamenti.
Saltate separatamente in padella le verdure con abbondante olio caldo e un paio di spicchi di aglio; spegnete quando saranno cotte al dente, eliminate l'aglio, salatele e mescolatele insieme aromatizzandole con basilico spezzettato.
Salate l'interno dei pesci e imbottiteli con un po' meno della metà delle verdure; legateli con due giri di spago da cucina, appoggiateli su di una teglia coperta di carta da forno unta di olio, ungeteli con un filo di olio e infornateli a 180 °C per circa 15'.
Servite i saraghi con le verdure rimaste scaldate in forno.

Lo chef dice che questo modo di preparare il pesce non è semplicissimo e richiede una discreta abilità manuale, ma permette di farcirlo conservandone la forma per presentarlo in tavola nella sua veste migliore.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo oreale. Piave Pinot grigio, Vesuvio Bianco, Sciacca Chardonnay

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Teglia di branzino e zucchine ai pomodori secchi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Senza glutine**

- **500 g filetti di branzino**
- **500 g zucchine spuntate**
- **100 g cipolla bianca**
- **0 g pomodori secchi sott'olio**
- **maggiorana fresca**
- **olio extravergine di oliva sale**

Tagliate le zucchine prima in due per il lungo e poi a mezze rondelle spesse 3-4 mm.
Scaldate in padella 2 cucchiai di olio, aggiungete la cipolla affettata, fatela appassire, unite le zucchine e un pizzicone di foglie di maggiorana, saltate a fuoco vivo per 3-4', salate, spegnete e aggiungete altra maggiorana.
Tritate finemente i pomodori secchi.
Spellate i filetti di branzino e tagliateli orizzontalmente per dimezzarne lo spessore.
Ungete una teglia (25x16 cm); fate un primo strato di zucchine, quindi uno di branzino, salatelo e cospargetelo con metà dei pomodori secchi; procedete con un altro strato di zucchine e terminate con il branzino, i pomodori secchi rimasti e qualche mezza rondella di zucchina; salate e infornate a 180 °C per 15-20'.

Lo chef dice che il pomodoro secco è così sapido e aromatico che, abbinato al pesce, ne mitiga il gusto marino, imponendosi con decisione: questo piatto, comunque equilibrato e particolarmente appetitoso, sarà perciò gradito anche a chi di solito non ama tanto il pesce.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo oreale. Collio Friulano, Montescudaio Vermentino, Lamezia Bianco

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Bisque di gamberi con pesce

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 20 minuti** **Senza glutine**

800 g scorfano
400 g coda di rospo pulita
350 g mormora
250 g sedano, carota, cipolla a tocchi
12 gamberi interi
2 seppie medie
timo
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale

Staccate le teste dei gamberi e dello scorfano e rosolatele in casseruola con 2 cucchiai di olio; fatele colorire schiacciandole con il dorso del cucchiaio di legno.
Aggiungete le tre verdure e continuate la cottura, mescolando in continuazione, su fuoco vivo finché non si saranno appassite.
Bagnate con un bicchiere di vino, lasciatelo evaporare, poi coprite a filo con acqua bollente, abbassate il fuoco e fate cuocere finché il liquido non si sarà ridotto della metà.
Sfilettate intanto la mormora e lo scorfano. Tagliate a bocconcini la coda di rospo e a tranci i filetti di scorfano. Pulite le seppie. Sgusciate le code di gambero eliminando il budello.
Salate il brodo di gamberi, con moderazione, e filtratelo con il colino conico (chinois) premendo bene le teste per estrarne tutto il succo (bisque).
Mettete i tranci di scorfano e i bocconcini di coda di rospo su di una placca coperta di carta da forno, ungeteli, cospargeteli di timo, salateli e infornateli a 190 °C per 8-10'.
Saltate in padella, con pochissimo olio, i gamberi per 2-3'; toglieteli e nella stessa padella rosolate solo sul lato della pelle i filetti di mormora, tagliati in tre (finiranno di cuocere nella bisque calda).
Riportate a bollore la bisque, tuffatevi le seppie tagliate a strisce e lasciatele cuocere per 1', poi aggiungete tutti gli altri pesci, spegnete e servite.

Lo chef dice che la bisque è una crema liquida preparata con crostacei: gamberi, scampi o aragosta. Il suo nome può derivare da Biscaglia o da *cuit bis* (cotto due volte): infatti i crostacei vengono prima rosolati, poi cotti a lungo con vino e acqua e filtrati. Può essere servita come primo piatto oppure come salsa per accompagnare varie preparazioni di pesce.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Riviera Ligure di Ponente Pigato, Parrina Sauvignon, Costa d'Amalfi Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Bisque di gamberi con pesce

Piattino dell'hamburger Potomak, ciotoline e piatto delle vongole Ilaria Benzoni, terrina Ceramiche Bucci, tagliere De Padova, padella Zani&Zani, canovaccio Society by Limonta

COLINO D'ORIENTE

Lo chinois deve il suo nome alla somiglianza con la forma conica dei cappelli dei cinesi. Questo colino, in acciaio, è utile per passare salse, creme oppure, come nella nostra ricetta, per estrarre dai carapaci dei crostacei tutto il loro sugo. Grazie alla forma e alla robustezza, permette di pressare con un pestello il contenuto, operazione meno facile nei comuni colini semisferici.

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Verdure

Toast vegetariano

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti**
Vegetariana senza glutine

1 kg 4 pomodori costoluti
300 g robiola
200 g zucchine
50 g fagiolini
1 peperone rosso
1 cespo di lattuga
basilico
olio extravergine di oliva - sale

Arrostite sulla griglia il peperone, poi sbucciatelo, pulitelo, tagliatelo a strisce e infine salatelo.
Affettate sottilmente per il lungo le zucchine; ungete leggermente i nastri ottenuti, grigliateli, poi salateli.
Spuntate i fagiolini e lessateli.
Eliminate le calotte dei pomodori e ricavate da ognuno 3 rondelle spesse.
Mescolate la robiola con un cucchiaio di olio e i fagiolini tritati insieme con 4-5 foglie di basilico.
Montate i toast alternando per ciascuno 2 fette di pomodoro con la robiola, strisce di peperone, nastri di zucchina e la lattuga spezzettata.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bagnoli Bianco, Bolgheri Bianco, Penisola Sorrentina Bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Toast vegetariano

Melanzane al funghetto, zucchine a scapece e friggitelli

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti più 30 minuti di spurgatura** **Vegetariana**

250 g 1 melanzana
250 g friggitelli
200 g zucchine spuntate
50 g aceto rosso
farina - alloro
prezzemolo - menta - aglio
olio extravergine di oliva - sale

Spuntate la melanzana e tagliatela a cubetti di un paio di centimetri, salatela e mettetela a spurgare per circa 30'.
Tagliate le zucchine a rondelle, salatele e lasciatele spurgare come le melanzane.
Aprite i friggitelli per il lungo ed eliminate i semi.
Fate sobbollire l'aceto in casseruola con uno spicchio di aglio e una foglia di alloro finché non si sarà ridotto di un terzo; spegnete e aggiungete 5-6 foglie di menta.
Asciugate intanto le zucchine, infarinatele e friggetele in abbondante olio, scolatele e copritele con l'aceto filtrato (scapece).
Scolate e asciugate i cubetti di melanzana, saltateli in padella con uno spicchio di aglio schiacciato e fateli colorire bene; spegnete e aggiungete abbondante prezzemolo tritato (funghetto).
Friggete in abbondante olio i friggitelli, scolateli su carta da cucina e salateli.
Servite le tre verdure ben calde.

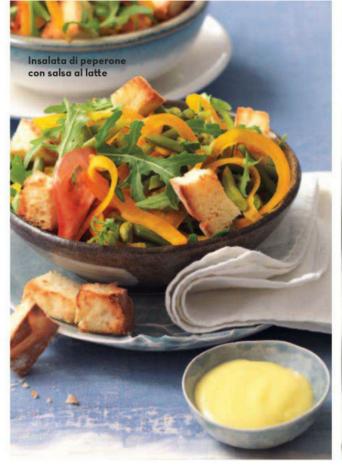
Lo chef dice che in questa preparazione ha abbinato tre tipiche ricette della tradizione italiana, creando uno stuzzicante insieme di sapori decisi: l'acidità dello scapece si sposa con la forza aromatica di aglio e prezzemolo del funghetto e bilancia il dolce-amaro dei friggitelli. Questi ultimi, chiamati anche friarelli, sono una varietà di peperoni piccoli e dolci, di forma allungata, riconoscibili dalla punta lobata e non appuntita. Si coltivano facilmente anche in vaso sul balcone e sono una delizia pronta da raccogliere in tempi molto più brevi di altre varietà, che richiedono una lunga maturazione. Vanno infatti consumati nel primo stadio di crescita, quando sono lunghi tra 9 e 12 cm.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Prosecco, Candia dei Colli Apuani Bianco, San Severo Bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Melanzane al funghetto, zucchine a scapece e friggitelli

Insalata di peperone con salsa al latte

Crocchette di patate con cuore filante

Insalata di peperone con salsa al latte

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

250 g 1 peperone giallo
200 g fagiolini
180 g olio extravergine di oliva dal fruttato di media intensità
80 g rucola pulita
80 g pane senza crosta
50 g latte
30 g pistacchi pelati
2 pomodori
limone - sale - pepe

Spuntate i fagiolini e lessateli in acqua bollente non salata, poi tagliateli a pezzetti lunghi 3-4 cm.
Tagliate il peperone a filettini molto sottili.
Tagliate il pane a cubetti, ungeteli con un filo di olio e tostateli in forno.
Tritate grossolanamente i pistacchi.
Tagliate a fettine sottili i pomodori.
Frullate il latte con 35 g di succo di limone, un pizzico di sale, una generosa macinata di pepe e l'olio, versandolo a filo, fino a ottenere un'emulsione liscia, omogenea e non troppo densa (salsa al latte).
Mescolate le verdure preparate con la rucola, unite il pane tostato e i pistacchi e condite con la salsa al latte.

Lo chef dice che questa salsa, molto simile nell'aspetto alla maionese, ha però un sapore più delicato e morbido ed è adatta anche a chi è allergico alle uova.
L'olio giusto Vellutato e sapido, poco amaro, con un sapore iniziale dolce e delicato. Olio pugliese da olive ogliarola di Lecce o cima di Bitonto
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Alto Adige Valle Venosta Kerner, Pomino Sauvignon, Salaparuta Inzolia
Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Crocchette di patate con cuore filante

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**

1 kg patate medie
180 g mozzarella
60 g olive verdi
8 filetti di acciuga sott'olio
2 uova
farina - pangrattato - basilico
olio extravergine - sale - pepe

Mettete a lessare le patate. Intanto che cuociono tritate le acciughe con alcune foglie di basilico, tagliate la mozzarella a dadini e sminuzzate le olive.
Sbucciate le patate, passatele ancora calde allo schiacciapatate e mescolatele con le olive, poco sale e una macinata di pepe.
Modellate questo impasto in un grosso rotolo e dividetelo in 12 parti. Formate 12 grosse crocchette, mettendo nel centro di ognuna una parte della mozzarella e del trito di acciughe e basilico.
Richiudete le crocchette e passatele nella farina, nelle uova battute e infine nel pangrattato. Friggetele immediatamente tuffandole in abbondante olio scaldato a circa 170 °C.
Scolatele su carta da cucina e servitele ben calde.
Lo chef dice che la frittura deve essere piuttosto rapida, quel tanto che basta per dorare l'impanatura e scaldare internamente le crocchette.
Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Oltrepò Pavese Riesling, Colli Piacentini Ortrugo, Galatina Bianco
Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Perini su bruschette di pane piccante

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 40 minuti più 2 ore e 15 minuti di lievitazione** **Vegetariana**

- **500 g farina 0 più un po'**
- **200 g semola di grano duro**
- **200 g caciocavallo**
- **25 g lievito di birra**
- **6 g zucchero**
- **32 olive taggiasca snocciolate**
- **16 pomodori perini**
- **peperoncino fresco**
- **origano secco - timo**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Sciogliete in 300 g di acqua tiepida lo zucchero e il lievito sbriciolato, aggiungete 200 g di farina 0, mescolate, coprite e fate lievitare per 1 ora in luogo tiepido e senza correnti di aria.
Mettete poi l'impasto nell'impastatrice, con la frusta a gancio, aggiungete la semola e la farina 0 rimasta. Frullate 60 g di olio, 150 g di acqua, un peperoncino senza semi e un pizzicone di foglie di timo; aggiungete l'emulsione ottenuta nell'impastatrice.
Riavviate l'apparecchio e, quando l'impasto comincerà a diventare omogeneo, unite 20 g di sale; continuate a impastare per 15-20', fino a ottenere una pasta morbida.
Formate una palla, infarinatela, mettetela in una ciotola, copritela e lasciatela lievitare per 1 ora.
Modellate la pasta in un filone, ungetelo leggermente, appoggiatelo su una placca coperta di carta da forno infarinata e fatelo lievitare nel forno (scaldato e poi spento) per 15'. Una volta tolto il filone, riaccendete il forno a 220 °C e, quando avrà raggiunto la temperatura, infornate il filone per 50'.
Tagliate a metà i perini, svuotateli dei semi e poi tagliateli in dadolata; conditeli con olio, sale, le olive e un pizzico di origano.
Sfornate e lasciate intiepidire il pane, affettatelo in otto fette spesse e tostatelo sulla griglia.
Grattugiate a filetti il caciocavallo, distribuitelo sul pane caldissimo, aggiungete il pomodoro ben scolato e servite subito.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Vicenza Pinot bianco, Capalbio Bianco, Cirò Bianco

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Piatti e vassoio decorato Kathay, piatti bianchi lisci La Porcellana Bianca, piatto e vassoietto celesti lavorati Ilaria Benzoni, posate Zani&Zani, tovaglioli Society by Limonta

Perini su bruschette di pane piccante

A CAVALLO DI UN BASTONE

Formaggio duro a pasta filata dalla forma di pera o di parallelepipedo, di sapore dolce o piccante secondo la stagionatura: questo è il caciocavallo, prodotto in tutto il Sud, dall'Abruzzo alla Sicilia. Sul nome, c'è chi dice che derivi dall'usanza di legare i pezzi a due a due e poi di metterli a stagionare a cavallo di un bastone. Per altri, invece, il semplice osservare come il latte, contenuto in otri e trasportato a cavallo, si trasformasse in formaggio, indusse antichi mandriani o cavalieri a chiamarlo così.

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Secondi

Polpettine di vitello in umido di melanzane

Impegno: **MEDIO** Persone: **4-6**
Tempo: **1 ora e 15 minuti**

550 g 2 melanzane
500 g carne trita di vitello
100 g cipollotto
50 g sedano
2 tuorli
pancarré - pomodoro
semola di grano duro
burro - latte - aglio
prezzemolo - menta - basilico
olio extravergine - sale - pepe

Tagliate a metà le melanzane, incidete la polpa a griglia con un coltellino; irroratele di olio, appoggiatele con il taglio in basso su una teglia coperta con carta da forno e infornatele a 180 °C per 25-30'.
Ammollate nel latte una fetta di pancarré; spolpate mezza melanzana e fate un battuto fine con la polpa; raccoglietela in una ciotola e amalgamatela con la carne, i tuorli, il pane strizzato, un pezzettino di aglio tritato con un ciuffetto di prezzemolo, sale e pepe.
Formate una trentina di polpettine, lavorando su un piano infarinato con la semola.
Rosolate velocemente le polpettine in una padella con 2 cucchiai di olio e una noce di burro, a fuoco vivo, per 3-4', finché prendono un bel colore abbrustolito.
Tagliate il cipollotto a rondelle e il sedano in dadini di 2 mm (brunoise); rosolateli in 4-5 cucchiai di olio per 2'; scavate anche le altre 3 mezze melanzane, fate un battuto grossolano con la polpa ottenuta e unitela al soffritto. Salate, pepate, profumate con qualche foglia di menta e cuocete per 5-6'.
Unite le polpettine alle melanzane, completate con un trito di prezzemolo e basilico e cuocete tutto a fuoco vivo per altri 2-3'.
Servite le polpettine con le melanzane, completando con spicchi di pomodoro.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Lambrusco Salamino di Santa Croce secco, Assisi Pinot nero, Castel del Monte Uva di Troia

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Polpettine di vitello in umido di melanzane

Sformati di ricotta

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

500 g ricotta
360 g pomodorini ciliegia
80 g frumina (amido di frumento)
40 g zucchina
40 g fagiolini
40 g cipollotto
40 g peperoni rosso e giallo
40 g carota
2 uova e 1 tuorlo
timo - basilico - origano secco
prezzemolo - capperi dissalati
aglio - burro - pangrattato
grana grattugiato
olio extravergine - sale

Amalgamate la ricotta con le 2 uova, un pizzicone di sale, poco timo tritato. Incorporate poi la frumina, mescolando con una frusta.
Scottate i fagiolini in acqua bollente per 3', poi scolateli e tagliateli in dadolata come zucchina, cipollotto, peperoni e carota. Saltate le verdure in padella con un cucchiaio di olio per 1-2', poi lasciatele raffreddare.
Raccoglietele in una ciotola, unite il tuorlo, un cucchiaio di grana, qualche foglia di basilico spezzettata e un pizzico di origano.
Imburrate 2 stampi da plum cake da 300 ml e cospargeteli di pangrattato. Distribuite negli stampi metà della ricotta, formate al centro un filoncino di verdura, quindi coprite con il resto della ricotta.
Infornate gli stampi a 120 °C per circa 25', poi sfornateli e lasciateli intiepidire.
Tagliate, intanto, i pomodorini a pezzetti.
Scaldate 50 g di olio in una padella con un cucchiaino di capperi e uno spicchio di aglio. Alzate il fuoco e, quando l'aglio comincia a rosolarsi, unite prezzemolo tritato e origano, poi saltatevi i pomodorini per 2'. Salate, se serve.
Servite gli sformati a tranci, accompagnandoli con i pomodorini alla pizzaiola.

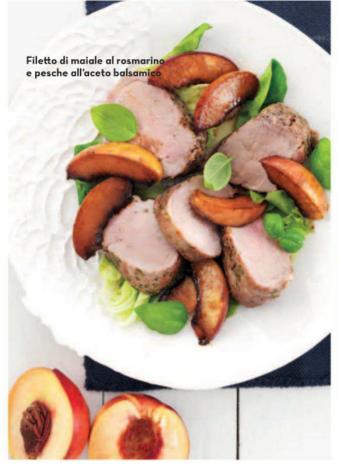
Lo chef dice che per accentuare la sapidità dei pomodorini, prima di cuocerli sciogliete nell'olio 2 filetti di acciuga sott'olio.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Piemonte Grignolino, Colli di Scandiano e di Canossa Marzemino, Scavigna Rosso

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Sformati di ricotta

Filetto di maiale al rosmarino e pesche all'aceto balsamico

Cosce di coniglio biscottate alla senape

Filetto di maiale al rosmarino e pesche all'aceto balsamico

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

600 g filetto di maiale
2 pesche
insalatina di stagione
basilico - rosmarino
burro - aceto balsamico
olio extravergine - sale - pepe

Pepate il filetto, salatelo, cospargetelo con aghi di rosmarino spezzettati; ungetelo bene di olio e mettetelo in una pirofila. Infornatelo a 185 °C per 40' circa. Sfornatelo e lasciatelo riposare per 10-15'.
Tagliate le pesche a spicchietti e saltatele in padella con una noce di burro per 3', a fuoco vivo, poi unite 2 cucchiai di aceto balsamico, lasciate che il sughetto si addensi riducendosi, infine togliete le pesche dalla padella.
Versate nella padella il fondo di cottura del filetto e fatelo restringere per 1-2' (salsa).
Servite il filetto a tranci, con le pesche e la salsa, insalatina e qualche foglia di basilico.

Vino rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Colli Orientali del Friuli Schioppettino, Molise Tintilia, Eloro Pignatello

Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Cosce di coniglio biscottate alla senape

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**

800 g 4 cosce di coniglio
100 g insalata fresca di stagione
70 g grissini
70 g patatine chips in sacchetto
2 spicchi di aglio
1 cipolla piccola
1/2 gambo di sedano
1/2 carota
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
rosmarino - senape dolce
sale grosso - pepe nero in grani

Tagliate a pezzetti la cipolla, la carota e il sedano; rosolateli in 2 cucchiai di olio, unite l'aglio con la buccia e poco rosmarino.
Bagnate le verdure con un bicchiere di vino e aggiungete le cosce; coprite di acqua, unite una presa di sale grosso, un cucchiaino di grani di pepe; fate bollire senza coperchio per 15-18', quindi coprite e lasciate raffreddare completamente le cosce nel loro brodo.
Scolate le cosce dal brodo, asciugatele tamponandole appena con carta da cucina, poi spennellatele con la senape.
Tritate nel frullatore le patatine con i grissini, ottenendo una panure fine. Impanatevi le cosce e appoggiatele su una placca coperta con carta da forno.
Conditele con un filo di olio e infornatele a 250 °C per 10-12', finché non saranno un po' biscottate in superficie. Servite le cosce di coniglio calde o a temperatura ambiente, accompagnandole con insalata di stagione.

Lo chef dice che esistono tre tipi di impanatura: uovo battuto + pangrattato; farina + uovo battuto + pangrattato; grasso (burro o strutto) + pangrattato. La "biscottatura" che abbiamo fatto qui assomiglia al terzo tipo di impanatura, ma evita il grasso sostituendolo con la senape, e aggiunge un tocco di sapidità con l'uso delle patatine fritte. Il brodo di cottura delle cosce, filtrato, può essere utilizzato per preparare una zuppa, un risotto, una paella.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Valdadige Schiava, Colline Lucchesi Merlot, Copertino Rosso

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Lombata di maiale con melanzane arrostite

Impegno: **MEDIO** Persone: **10-12**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Senza glutine**

1,2 kg 4 melanzane
1 kg lombata di maiale
700 g pomodori
100 g zucchero
100 g aceto di vino bianco
origano secco - paprica dolce
zenzero in polvere
peperoncino
coriandolo in polvere
insalata di stagione
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Pulite la carne da eventuali eccessi di grasso; massaggiatela con sale e origano secco, avvolgetela in un foglio di carta da forno bagnato, strizzato e unto di olio; legatela in tre punti con lo spago da cucina, mettetela in una pirofila, ungete di olio anche la carta e infornate a 180 °C per circa 50'.
Lavate i pomodori, tagliateli a pezzetti e metteteli in una casseruola con lo zucchero e l'aceto, 20 g di sale, un pizzico di paprica, di zenzero, di coriandolo, di pepe e di peperoncino. Coprite, fate bollire per 10-15', quindi togliete il coperchio e cuocete la salsa, per farla addensare, ancora per 10-15', secondo l'acquosità dei pomodori. Spegnete e passate tutto al passaverdure (ketchup).
Sfornate la carne e lasciatela raffreddare completamente senza togliere l'involucro di carta: in questo modo non si asciugherà.
Tagliate le melanzane di sbieco, ottenendo 12 fette spesse circa 2 cm. Ungetele di olio su entrambi i lati, appoggiatele su una teglia, pepate e infornate a 220 °C per circa 15', girandole a metà cottura. Sfornatele e lasciatele raffreddare.
Affettate la carne in fettine molto sottili, meglio se con l'affettatrice, e servitela sopra le fette di melanzane, accompagnando con insalata. Completate con la salsa ketchup.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Bardolino, Colli Pesaresi Focara Pinot nero, Alghero Rosso

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Lombata di maiale con melanzane arrostite

AMERICANA O MALESE? NO: GLOBALE
La parola, così come la salsa, è originaria della Malesia dove, in tempi antichi, si preparava con pesci fermentati. Nel Settecento, gli americani crearono il tomato ketchup: pomodori, la nota acidula dell'aceto, il dolce dello zucchero e magari un tocco di piccantino. Un mix di sapori ormai noto in tutto il mondo, e non sconosciuto alla tradizione italiana: lo si ritrova, per esempio, nel piemontese bagnet ross per il bollito. Da solo o come base di altre salse, il ketchup è un compagno ideale per le carni alla griglia.

Ciotole, vassoi e piattino bianco degli sformati Kathay, piatto con manico e vassoio quadrato Ceramiche Bucci, piatto del filetto di maiale e vassoietto bianco Ilaria Benzoni, forchetta bianca Zani&Zani, altre posate Erik Bagger, tovaglioli e americana Society by Limonta

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Battuta di manzo e verdure su pane grigliato

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**

800 g polpa di manzo magra
400 g pomodori ramati
300 g 3 fette di pane di grano duro
200 g melanzana
70 g cipollotto pulito
70 g mezzo cetriolo
30 g olive taggiasca snocciolate
5 ravanelli
lattughini misti - basilico
olio extravergine di oliva
aceto - sale - pepe

1. Tagliate dai pomodori la parte esterna della polpa (conservate il resto) e riducetela a filetti. Tagliate a filetti anche i ravanelli e il cetriolo parzialmente sbucciato e privato dei semi. Tagliate a rondelle il cipollotto.
2. Bagnate di aceto il cetriolo e fatelo marinare per 30'. Scottate per 30 secondi il cipollotto in padella con 50 g di olio non troppo caldo. Mettete i pomodori e i ravanelli in una ciotola con le olive, il cipollotto stufato, con tutto l'olio di cottura, e i cetrioli, scolati e leggermente strizzati. Condite con una macinata di pepe e alcune foglie di basilico. Mescolate, premete leggermente, coprite e mettete in frigorifero (salerete solo al momento dell'utilizzo).
3. Sbucciate la melanzana e tagliatela in dadolata. Tagliate a dadini anche l'avanzo dei pomodori, dopo aver tolto i semi.
4. Saltate in padella la melanzana con 2 cucchiai di olio, fatela colorire, poi toglietela dalla padella. Nella stessa mettete la dadolata di pomodoro e fatela asciugare, mescolando e saltando per 1' (senza olio né sale).
5. Battete insieme con il coltello la melanzana rosolata e il pomodoro asciugato.
6. Tagliate la carne in dadolata, poi battetela con un coltello pesante o con la mannaia, lavorandone circa un terzo alla volta. Potete anche tritarla grossolanamente nel mixer, poca alla volta, con tasto pulse. Tritandola con il coltello la sfibrerete meno, conservando una maggior consistenza.
7. Unite alla carne il battuto di melanzana e pomodoro, una macinata di pepe e un cucchiaio di olio. Amalgamate bene con le mani. Salate solo se cuocerete subito la carne; se la preparate in anticipo (8-10 ore) mettetela in frigo e salatela solo all'ultimo (battuta).
8. Dividete la carne in 6 porzioni da circa 160 g. Su 6 quadrati di carta da forno di 15 cm formate, con un anello (ø 10 cm), 6 dischi, premendo la carne con il dorso del cucchiaio; sformateli e batteteli leggermente con il coltello.
9. Scaldate la griglia, appoggiatevi le fette di pane divise in due e grigliatele. Grigliate anche la carne, appoggiandola sul lato con la carta. Dopo 2' ungetela e giratela, cuocendola per altri 2' sul lato senza carta. Salate le verdure marinate. Mettete sul pane un po' di lattughini, la battuta, completate con le verdure e condite con un filo di olio.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Dolcetto di Dogliani, Rosso Conero, Erice Syrah

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Piatto Ilaria Benzoni, tovaglietta americana e tovagliolo Society by Limonta; padella Alluflon, griglia Le Creuset

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Dolci

Tortine e gelato di riso con salsa di prugne

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più il tempo di preparazione del gelato** **Vegetariana**

500 g latte di riso
150 g panna fresca
110 g zucchero semolato
100 g prugne
80 g latte condensato
0 g zucchero a velo
50 g yogurt greco
50 g farina di riso
20 g fecola di patate
1 uovo
zucchero di canna - lime
zenzero fresco - burro - sale
granella di nocciola

Tortine e gelato di riso con salsa di prugne

Sciogliete 60 g di zucchero semolato in 100 g di latte di riso intiepidito, poi unite il latte di riso rimasto, la panna, il latte condensato e lo yogurt; versate il composto nella gelatiera e avviatela.
Montate 70 g di burro con lo zucchero a velo e un pizzico di sale. Incorporatevi l'uovo, con la frusta elettrica a bassa velocità; unite poi farina di riso e fecola (impasto).
Imburrate e cospargete di zucchero di canna 4 stampi ovali (9x6 cm) senza fondo, posateli su una placca coperta con carta da forno, riempiteli con l'impasto e infornate a 165 °C per circa 20'. Sfornate le tortine, sformatele e lasciatele raffreddare.
Tagliate a pezzetti le prugne e cuocetele in una casseruola con mezzo mestolo di acqua, 50 g di zucchero semolato, una piccola noce di burro, 3 rondelle di zenzero e un pizzico di scorza di lime grattugiata. Portate a bollore, cuocete per 3-4', poi spegnete, togliete lo zenzero e schiacciate tutto con la forchetta.
Spalmate il gelato sopra le tortine e servitele con la salsa di prugne, guarnendo con granella di nocciola.

Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Valle d'Aosta Nus Malvoisie passito, Oltrepò Pavese Moscato dolce

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Cheesecake alla ricotta con gelatina di ribes

Impegno: **MEDIO** Persone: **12**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 1 ora e 30 minuti di riposo**

30 g zucchero
250 g ricotta
250 g farina
150 g ribes più 2 grappoli per decorare
150 g burro
125 g mascarpone
80 g pinoli
5 g gelatina in fogli
2 tuorli - 1 uovo
limone - sale

Impastate la farina con 100 g di zucchero, il burro, la scorza grattugiata di mezzo limone, un pizzico di sale e i tuorli. Avvolgete nella pellicola la pasta frolla ottenuta e lasciatela riposare per 30' in frigorifero.
Frullate 70 g di pinoli con 120 g di zucchero; unite la farina ottenuta alla ricotta, quindi mescolatela con il mascarpone e l'uovo.
Stendete la pasta frolla a 3-4 mm di spessore e con essa foderate il fondo di una tortiera a bordo alto (ø 22,5 cm), coperto con carta da forno; foderate poi anche il bordo della tortiera con una striscia di pasta, che poi rifilerete. Riempite la tortiera con il composto di ricotta e infornate a 180 °C, statico, nella parte bassa del forno, per 30' circa. Sfornate infine la torta e lasciatela raffreddare.
Ammollate la gelatina in acqua fredda.
Sgranate il ribes e raccoglietelo in una casseruola con pari peso di zucchero; portate a bollore, schiacciando i frutti con un cucchiaio, e cuoceteli per 1'.
Sciogliete la gelatina, strizzata, nella salsa di ribes calda, poi lasciatela intiepidire: prima che cominci a rapprendersi, colatela sulla torta. Decorate la superficie con qualche ribes intero e i pinoli rimasti.
Lasciate riposare la torta in frigorifero per almeno 1 ora prima di servirla.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Colli Euganei Fior d'Arancio, Pantelleria Bianco frizzante

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Cheesecake alla ricotta con gelatina di ribes

MASCARPONE DELIZIA DELICATA

A Milano, per una delusione, si usa dire "è rimasto come quel della mascherpa"! Mascherpa è il nome lodigiano del mascarpone e "quel" era un garzone che doveva trasportarne una cesta da Lodi a Milano. All'arrivo, il povero garzone la trovò vuota: lungo il tragitto, la crema delicata si era sciolta per il caldo, colando via dalle maglie di vimini.

Tris di mousse con frutti di bosco

Crumble di prugne e albicocche

Tris di mousse con frutti di bosco

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti più 1 ora di marinatura** **Vegetariana**

- **300 g 2 pesche**
- **250 g panna fresca**
- **100 g frutti di bosco**
- **1 amaretto morbido**
- **burro - zucchero - cacao amaro**
- **vino bianco - Grand Marnier**
- **lamponi e frutta per decorare**

Tagliate a spicchi le pesche e mettetele in una casseruola con una noce di burro, 30 g di zucchero, uno spruzzo di vino. Portate tutto a bollore e cuocete per 3-7', in base al grado di maturazione delle pesche. Spegnete, fate raffreddare e frullate.
Mescolate i frutti di bosco con un cucchiaio di zucchero e 2 cucchiai di Grand Marnier e lasciateli marinare per 1 ora, mescolando di tanto in tanto.
Montate parzialmente la panna rendendola cremosa; dividetela in tre parti di 70 g, 70 g e 110 g. Mescolatene 70 g con il purè di pesche, lasciando la mousse un po' variegata; ponetela in frigo. Mescolate gli altri 70 g con l'amaretto sbriciolato: lavorate con la frusta, finendo di montare la panna, fino a ottenere una mousse soda. Mescolate 12 g di cacao alla panna rimanente, setacciandolo con un colino; mescolate e finite di montare anch'essa, rendendola ben soda.
Distribuite in 4 bicchierini i frutti di bosco marinati, poi la mousse all'amaretto, quella al cacao e infine quella alle pesche.
Completate con una salsina di lamponi (pari peso di frutti e zucchero, schiacciati) e frutta fresca per decorare.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Piemonte Brachetto, Lambrusco Grasparossa di Castelvetro dolce

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Crumble di prugne e albicocche

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti più 1 ora di riposo**
Vegetariana

- **250 g prugne rosse**
- **0 g burro**
- **30 g frumina amido di frumento**
- **30 g pangrattato**
- **20 g farina 00**
- **20 g farina di mais**
- **20 g zucchero semolato**
- **12 mandorle sgusciate e pelate**
- **albicocche**
- **zucchero di canna grezzo**
- **vanillina - sale**

Impastate farina 00, farina di mais, frumina e pangrattato con lo zucchero semolato, un pizzico di sale, il burro ammorbidito e un pizzico di vanillina. Avvolgete l'impasto ottenuto nella pellicola e mettetelo a riposare in frigorifero per almeno 1 ora.
Tagliate a pezzetti le prugne; aprite a metà le albicocche eliminando i noccioli. Disponete la frutta in una piccola pirofila rettangolare (circa 17x12 cm), aggiungete le mandorle, cospargete con una cucchiaiata di zucchero di canna e infornate a 185 °C per 10-12'.
Grattugiate l'impasto, ormai indurito, con una grattugia a fori grossi e distribuitelo sopra la frutta, poi infornate nuovamente per altri 10' circa.

Vino passito con aromi di frutta matura. Monti Lessini Durello Superiore passito, San Gimignano Vin Santo Occhio di Pernice dolce

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Savoiardi con gelato e frutta

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più il tempo di preparazione del gelato** **Vegetariana**

Savoiardi
- 150 g zucchero semolato
- 150 g farina
- 30 g burro
- 5 uova
- miele
- vanillina - sale
- zucchero a velo

Gelato
- 400 g latte
- 250 g polpa di frutta
- 180 g zucchero
- 100 g panna fresca

Per completare
- 600 g frutta fresca

Savoiardi. Montate 5 tuorli con 110 g di zucchero semolato, un cucchiaino di miele e mezza bustina di vanillina, fino a ottenere un composto ben gonfio e spumoso. A parte, montate a neve 2 albumi con un pizzico di sale; quando saranno già sodi, unite 40 g di zucchero semolato e finite di montarli. Aggiungete il burro fuso ai tuorli montati, poi incorporatevi gli albumi montati, infine la farina. Raccogliete l'impasto in una tasca da pasticciere e disponetelo su 2 teglie coperte con carta da forno, formando circa 20 savoiardi di 10 cm di lunghezza per 3-4 cm di larghezza (in cottura cresceranno). Spolverizzate i savoiardi con zucchero a velo e infornateli a 160 °C per 15-20'. Sfornateli e lasciateli raffreddare.
Gelato. Frullate la polpa di frutta con il latte, la panna e lo zucchero; versate il frullato nella gelatiera e avviatela.
Servite 2 savoiardi a testa, accompagnandoli con palline di gelato e frutta fresca.

Lo chef dice che cambiando la polpa di frutta si ottengono gelati di gusti diversi: le dosi qui sopra indicate sono per circa 800 g di gelato, sufficienti per questa preparazione. Se volete variare i gusti mantenendo la stessa quantità di gelato, dividete proporzionalmente il peso di tutti gli ingredienti, in base al numero dei gusti che intendete preparare.

Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Recioto di Soave, Malvasia delle Lipari dolce

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Piatti delle tortine e vassoietto del crumble Kathay, piatti grigi lavorati Ilaria Benzoni, pirofila La Porcellana Bianca, bicchieri Bormioli Rocco, posate Zani&Zani, tovagliolo e canovaccio Society by Limonta

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Savoiardi con gelato e frutta

BISCOTTI AL CUCCHIAIO
Morbidissimi grazie all'aggiunta dell'albume montato, i savoiardi sono la base ideale per dolci al cucchiaio come la zuppa inglese e il tiramisù: per questo sono chiamati anche biscotti al cucchiaio. Per la loro forma oblunga e regolare, poi, sono conosciuti anche come lady fingers (dita di dama). In Italia sono diffusi pressoché ovunque, ma soprattutto nelle regioni un tempo sotto l'influenza dei Savoia, in particolare in Sardegna, dove sono ormai un prodotto tipico (pistoccus, pistokkeddos).

Campagna finanziata con il contributo dell'Unione Europea e dell'Italia.

La Sicurezza Alimentare Europea tutela la genuinità e l'eccellenza dei prodotti dell'Alto Adige

Qualità e sicurezza sono indubbiamente i criteri principali che orientano le scelte del consumatore in ambito alimentare. A tutela di queste tematiche ha preso avvio il Programma "La nuova sicurezza alimentare europea - Proseguimento" promosso dalla Commissione Europea e dallo Stato Italiano. I testimonial di questa campagna informativa sono i prodotti altoatesini di qualità Mela Alto Adige IGP, Speck Alto Adige IGP e Vini Alto Adige DOC. L'obiettivo principale è quello di informare e sensibilizzare consumatori e categorie professionali dell'importazione e della distribuzione alimentare sul valore dei prodotti contrassegnati dai marchi di qualità europea "IGP" (Indicazione Geografica Protetta) e "DOC" (Denominazione di Origine Controllata).

L'Alto Adige, grazie alle condizioni geografiche e climatiche favorevoli e ai metodi di coltivazione che si tramandano di generazione in generazione, è da sempre terra d'origine di prodotti genuini e di elevatissima qualità. Lo Speck Alto Adige IGP con il suo inconfondibile sapore, la versatilità del suo consumo in ricette gustose e irresistibili e l'aspetto autenticamente rustico è la diretta espressione del suo territorio d'origine. Non è da meno la croccante e succosa Mela Alto Adige IGP ricca di vitamine e minerali che con il suo sapore intenso, il colorito brillante e le eccezionali proprietà di conservazione si rende l'indiscussa protagonista di squisiti strudel di mele o delle tipiche frittelle di mele. E come non sottolineare l'autenticità, la raffinatezza e l'eccellenza dei Vini Alto Adige DOC che con le loro caratteristiche organolettiche di profumo e sapore ben si prestano ai migliori abbinamenti e sono la perfetta espressione dell'Alto Adige considerata una tra le migliori zone vitivinicole del mondo.
I sapori autentici di questi prodotti di qualità si fondono in piatti particolari e innovativi che rispecchiano la tradizione culinaria dell'Alto Adige.

Spiedino di Speck Alto Adige IGP, Mela Alto Adige IGP e gelatina di Alto Adige Schiava DOC

***Ingredienti** 50ml Alto Adige Schiava DOC, 1 chiodo di garofano, 1 stecca di cannella, 10 g. zucchero, 2 fogli gelatina, 40 g Speck Alto Adige IGP, 40 g Mela Alto Adige IGP (ad. es. Jonagold).*

Preparazione: Far cuocere il vino rosso con il chiodo di garofano, la stecca di cannella e lo zucchero. Far sciogliere nel vino rosso due fogli di gelatina ammollata, filtrarla e lasciarla raffreddare in un piccolo contenitore rettangolare. Infine tagliarla a dadini di 1 cm. Tagliare lo Speck Alto Adige IGP e la Mela Alto Adige IGP a dadini di 1 cm. Infilzare gli ingredienti nello spiedino alternandoli.

VINO: ALTO ADIGE SCHIAVA DOC

Risotto al Vino Bianco con Speck Alto Adige IGP, Mela Alto Adige IGP e porro giovane

***Ingredienti per 4 persone:** 160 g riso per risotti (Carnaroli, Vialone Nano), 60 g cipolla o scalogno, 20 ml olio di oliva, 1.2 lt brodo vegetale o di manzo, 1.2 lt succo di mela, 1.2 lt Alto Adige Pinot Bianco DOC (cuocere fino a che si restringe e si ottiene una quantità di 50 ml), 1 Mela Alto Adige IGP sbucciata e tagliata a dadi (p.es. Morgenduft), 80 g Speck Alto Adige IGP tagliato a cubetti e soffritto, 100 g di porro giovane tagliato a strisce, 80 g burro, 40 g formaggio di montagna stagionato e grattugiato, sale e pepe.*

Preparazione: Tritare la cipolla o lo scalogno e rosolare in olio di oliva. Aggiungere il riso e lasciare leggermente appassire. Spruzzare con il vino bianco ristretto, aggiungere poco a poco il succo di mela e il brodo vegetale o di manzo e cuocere a fuoco lento. Dopo circa 17 minuti il riso dovrebbe essere al dente, aggiungere i dadi di speck e di mela, il porro giovane, il formaggio di montagna grattugiato e il burro, mescolare brevemente. Insaporire con sale e pepe. Disporre sui piatti e servire.

VINO: ALTO ADIGE PINOT BIANCO DOC

E ora... parola allo chef!

Il cuoco **Stefan Unterkircher** riesce meglio di chiunque altro a fondere in un menù vario i piatti tradizionali della cucina altoatesina, variegata e innovativa. Nel suo ristorante **Castel Ringberg** a Caldaro (BZ), che gestisce con la moglie Claudia Pitscheider, ogni giorno ci si può far viziare dalle sue straordinarie creazioni (www.castel-ringberg.com).

1. Che cosa rende la cucina altoatesina così particolare?
La particolarità della cucina altoatesina è l'influsso alpinomediterraneo, unito agli ottimi prodotti della nostra regione. L'elemento fondamentale per il suo successo è la qualità dei nostri prodotti, che in cucina riusciamo a enfatizzare. Inoltre, la formazione di alto livello dei nostri cuochi e delle nostre cuoche contribuisce a far conoscere e amare la cucina e i nostri prodotti a livello mondiale.

2. Quanto conta la qualità dei prodotti per una cucina di prima categoria?
La qualità dei prodotti è l'alfa e l'omega di una cucina di prima categoria. Solo da ingredienti qualitativamente pregiati si possono inventare piatti particolarmente gustosi e sani. In un'epoca dominata dai cibi pronti è sempre più importante puntare sui prodotti tipici e regionali, in cui la qualità e l'origine sono sempre garantite.

3. A cosa consiglia di prestare attenzione quando si acquistano gli ingredienti?
Assolutamente alla loro origine. Il marchio europeo di qualità può darci delle garanzie in questo senso. Gli alimenti tipici regionali, come le Mele Alto Adige IGP, lo Speck Alto Adige IGP e i Vini Alto Adige DOC, assumono un valore particolare.

4. Che cosa significa per Lei il marchio europeo di qualità?
Grazie al marchio europeo di qualità sono sicuro che la qualità dei prodotti è garantita. Per i prodotti altoatesini di qualità protetti dal marchio, le ricette e i metodi di coltivazione tramandati di generazione in generazione, nonché le condizioni geografiche e climatiche particolari, danno vita a una qualità che si può percepire al gusto e all'olfatto.

Crème Brûlé di Mela Alto Adige IGP con gelatina a base di Gewürztraminer e crostata di mandorle

***Ingredienti per la Crème Brûlé:** 200 g Mela Alto Adige IGP (ad es: Golden Delicious), 1 baccello di vaniglia, 4 chiodi di garofano, 1 stecca di cannella per ca. 120 g di mousse di mela, 100 ml panna, 3 tuorli d'uovo, 40 g zucchero (zucchero di canna per fiammeggiare la crème brûlé)*

***Ingredienti per la gelatina:** 200 ml Alto Adige Gewurztraminer Passito DOC, 30 g zucchero, 7 g gelatina (o 4 fogli), 1 pizzico buccia grattugiata di limone e arancia*

***Ingredienti per la crostata di mandorle:** 100 g burro, 100 g zucchero, sale, cannella, vaniglia, 100 g mandorle grattugiate finemente, 100 g farina, 1 Mela Alto Adige IGP tagliata a fette, 50 g confettura di albicocche*

Preparazione della Crème Brûlé: sbucciare le Mele Alto Adige IGP, tagliarle a pezzettini e cuocerle con poca acqua e le spezie. Infine estrarre le spezie e passare le mele con il tritatutto fino ad ottenerne una mousse. Mescolare la mousse di mela con la panna e i tuorli d'uovo e versare il composto in 4 stampini da mettere in forno coperti. Cuocere in forno per 40 minuti a 90°C (o a bagnomaria a 95°C per 25 minuti). Lasciare raffreddare per circa 2 - 3 ore.

Preparazione della gelatina di Gewürztraminer: unire la gelatina ammollata o la gelatina in polvere direttamente all'Alto Adige Gewürztraminer Passito DOC. Far bollire con zucchero, buccia di limone e arancia, versare in uno stampo rettangolare piatto e lasciare indurire in frigorifero per circa 1 ora.

Preparazione della crostata di mandorle: tagliare il burro freddo a dadini, mescolare con gli altri ingredienti ed impastare. Distribuire la pasta in formine da forno imburrate e pigiarla leggermente . Coprire con le fettine di mela, infornare a 180°C per ca 15 minuti. Infine spennellare con confettura di albicocche calda. **Al termine:** cospargere la Crème Brûlé con zucchero di canna e fiammeggiare. Decorare con la crostata di mandorle, alcuni dadini di gelatina di Gewürztraminer, infine servire.

VINO: ALTO ADIGE GEWÜRZTRAMINER PASSITO DOC

Per info: www.suedtiroler-originale.info

A qualcuno piace freddo

Soprattutto d'estate, quando si pranza all'aperto o si prolunga un aperitivo serale con gli amici. Ecco sei piatti facili, con accostamenti insoliti e stuzzicanti, da preparare in anticipo e servire a temperatura ambiente

RICETTE FABIO BARBAGLINI FOTO RICCARDO LETTIERI

Insalata russa estiva e gamberi all'agro

Insalata russa estiva e gamberi all'agro

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 15 minuti** **Senza glutine**

- **200 g 1 patata**
- **125 g yogurt**
- **70 g cuore di sedano**
- **8 code grandi di gambero sgusciate**
- **4-6 ravanelli**
- **3 peperoni giallo, verde, rosso**
- **2 cipolle rosse di Tropea**
- **1 zucchina**
- **aceto di mele - curcuma**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Sbucciate la patata. Tagliate a dadini peperoni, patata, solo la parte verde della zucchina, i ravanelli, il sedano e una cipolla.
Lessate le patate. Scottate in acqua bollente salata i peperoni e la zucchina. Scottate la cipolla in acqua bollente salata e acidulata con un cucchiaio di aceto di mele.
Rosolate i gamberi in padella con poco olio per 2-3'; salateli.
Affettate la cipolla rimasta, fatela appassire in padella in un velo di olio, poi copritela con un bicchiere di aceto di mele e al bollore versate tutto sui gamberi; lasciate intiepidire.
Lavorate lo yogurt con un cucchiaio di olio, mezzo cucchiaino di curcuma e mescolatelo con le verdure.
Servite l'insalata russa con i gamberi e le cipolle.

Riso integrale con pomodori secchi e alici marinate

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 20 minuti** **Senza glutine**

- **350 g riso integrale**
- **250 g alici spinate**
- **40 g pomodori secchi sott'olio**
- **20 g zenzero fresco grattugiato**
- **2 pomodori San Marzano**
- **1 peperone giallo**
- **lemon grass - cerfoglio - limone - basilico**
- **maggiorana - olio extravergine - sale**

Mettete a marinare le alici con il succo di mezzo limone, 2 cucchiai di olio, metà dello zenzero, mezzo lemon grass a fettine e alcuni rametti di cerfoglio; copritele e tenetele in frigo per almeno un'ora.
Infornate il peperone a 200 °C e, quando sarà cotto, pelatelo e tagliatelo a rombetti. Mettetelo in una ciotola con poco olio, maggiorana e sale.
Lessate il riso in acqua bollente salata per 40-45', scolatelo e saltatelo velocemente in padella con lo zenzero e il lemon grass rimasti, 20 g di olio, i pomodori secchi tritati e 10 foglie di basilico spezzettate. Frullate i San Marzano con 10 g di olio e sale. Servite il riso freddo con il frullato, le alici scolate e i peperoni.

Riso integrale con pomodori secchi e alici marinate

Cheesecake con zucchine novelle

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti più 3 ore di raffreddamento**

250 g ricotta
200 g zucchinette piccole col fiore
100 g panna fresca
80 g grissini
60 g burro
5 g gelatina in fogli
16 olive verdi bella di Cerignola
curry medio - aglio
olio extravergine di oliva - sale

Mettete in ammollo in acqua fredda la gelatina.
Lavorate la ricotta con 80 g di panna parzialmente montata e salate.
Strizzate la gelatina ammollata, scioglietela nella panna rimasta, riscaldata, poi unite tutto alla ricotta.
Sbriciolate grossolanamente i grissini, mescolateli con il burro fuso, freddo. Distribuite i grissini, livellandoli e compattandoli, sul fondo di uno stampo quadrato (lato 18 cm, h 3 cm), foderato di carta da forno, versate la ricotta, livellatela con il dorso del cucchiaio e mettete in frigorifero a rapprendere per 3 ore.
Staccate i fiori alle zucchine, eliminate il pistillo e tagliateli a pezzetti, tagliate anche le zucchinette a rondelle spesse un paio di mm.
Saltate le zucchine in padella con uno spicchio di aglio con la buccia e mezzo cucchiaio di olio a fuoco vivo, salate e cuocete per 2' poi unite i fiori e proseguite la cottura per un altro minuto.
Versate le zucchine in una ciotola, eliminate l'aglio, mescolatele con un cucchiaio di olio, un cucchiaino di curry e ancora un pizzico di sale.
Tagliate a fettine le olive snocciolate e aggiungetele alle zucchinette, coprite e lasciate insaporire.
Togliete dal frigo il cheesecake quando si sarà indurito, sformatelo e completatelo con le zucchine.

Crema di basilico con bruschetta e formaggio di capra

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 30 minuti di raffreddamento**
Vegetariana

- **500 g pomodoro San Marzano**
- **250 g patata**
- **200 g formaggio fresco di capra**
- **120 g ciambella di pane di grano duro**
- **100 g cipollotti puliti**
- **100 g panna fresca**
- **4 mazzi di basilico**
- **origano secco - aglio - brodo vegetale**
- **olio extravergine di oliva - sale - pepe**

Scottate i pomodori, sbucciateli, eliminate i semi, batteteli con il coltello, salate la polpa ottenuta e mettetela a sgocciolare in un colino fine.

Staccate le foglie di basilico e lavatele delicatamente.
Affettate finemente i cipollotti. Sbucciate la patata e grattugiatela a filetti. Scaldate in casseruola 2 cucchiai di olio, unite cipollotti e patata e fateli imbiondire.
Bagnate con mezzo litro di brodo vegetale bollente, aggiungete anche la panna e lasciate cuocere per 10' dalla ripresa del bollore.
Scottate il basilico per pochi secondi in acqua bollente, poi scolatelo e mettetelo subito a raffreddare in acqua gelata per conservare un verde brillante.
Tagliate il pane a fettine sottili, ungetele e tostatele in forno, poi sfregatele con uno spicchio di aglio.
Condite la polpa di pomodoro con olio e origano.
Aggiungete alla patata ormai cotta il basilico scolato, frullate e lasciate intiepidire.
Lavorate il formaggio con la forchetta per renderlo cremoso mescolandolo con un cucchiaio di olio e una macinata di pepe. All'ultimo momento mettete il pomodoro sul pane e servite la crema di basilico con fiocchetti di formaggio, un filo di olio e 2 o 3 bruschette.

Piccole tarte tatin di melanzane

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 24 ore di marinatura**

- **1 kg** 4 melanzane medie pulite
- **300 g** tonno fresco
- **250 g** farina
- **150 g** burro
- **100 g** zucchero
- **30 g** pistacchi pelati
- **30 g** mandorle pelate
- **20 g** uvetta
- **1** uovo
- olio extravergine di oliva - sale

Accomodate il tonno in una pirofila che lo contenga in misura. Mescolate 400 g di sale con lo zucchero e con esso coprite interamente il pezzo di tonno. Sigillate la pirofila con la pellicola e mettete a marinare in frigorifero per almeno 24 ore.
Tagliate le melanzane a dadini, salatele e mettetele in un colapasta a spurgare per almeno 1 ora.
Lavorate la farina con il burro morbido, poi unite 25 g di acqua, l'uovo e un pizzico di sale. Quando la pasta sarà omogenea, formate una palla, avvolgetela nella pellicola e mettetela a riposare in frigorifero per 1 ora.
Mettete a bagno l'uvetta in acqua tiepida.
Spremete le melanzane per eliminare tutta l'acqua che avranno rilasciato.
Tritate grossolanamente le mandorle e i pistacchi, tostateli in padella con 2 cucchiai di olio, unite le melanzane e rosolatele a fuoco vivo per 8-10'.
Spegnete, mescolate le melanzane con l'uvetta scolata, aggiustate di sale se necessario, e distribuitele in 4 stampini da tartelletta (ø 14 cm) con il fondo coperto da un disco di carta da forno. Tirate la pasta, ricavatene 4 dischi da 15 cm e con essi coprite le melanzane rimboccandoli leggermente verso l'interno dello stampo. Bucherellate la pasta con i rebbi della forchetta e infornate a 160 °C per 15-20', poi sfornate le tarte tatin e lasciatele intiepidire.
Ripulite il tonno dalla marinata, tagliatelo a fettine sottili e servitelo sulle tarte tatin.

Magatello al sale con ciliegie

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti più 1 ora di raffreddamento**
Senza glutine

600 g magatello di vitello pulito
100 g spinaci novelli
16 ciliegie
aceto balsamico
olio extravergine di oliva
sale grosso integrale - sale fino

Mettete le ciliegie con il picciolo in una ciotola e copritele di aceto balsamico.
Rosolate intanto in padella con poco olio il magatello, facendolo colorire bene su tutti i lati.
Distribuite in una pirofila che contenga a misura la carne uno strato di sale grosso, appoggiatevi sopra il magatello e copritelo con altro sale.
Infornate a 180 °C a modalità ventilata per 10-15', in modo che la carne resti rosata all'interno.
Sfornate il magatello, pulitelo dal sale e lasciatelo riposare avvolto nell'alluminio finché non si sarà raffreddato.
Affettatelo e servitelo con un'insalata di spinaci novelli e con le ciliegie scolate dall'aceto balsamico, tagliate a metà e snocciolate. Condite con olio e sale.

Lo chef dice che, se mettete le ciliegie mature ma sode, ben lavate e asciugate, in un barattolo a chiusura ermetica coperte di aceto balsamico, possono durare anche un anno conservate al fresco e al buio.

Testi Cristina Poretti
Styling Cristina Mercaldo
Piatti e ciotole dell'insalata russa, del riso e della crema di basilico e ciotolina delle ciliegie Laboratorio Pesaro, piatti bianchi del cheesecake, della tarte tatin e del magatello Emile Henry, piatto decorato Villeroy & Boch, vassoio Ceramiche Bucci, spremiagrumi Tescoma, pentola di acciaio smaltato Wald, posata di legno Zara Home, bicchiere di ceramica e barattolo di vetro Maxwell & Williams, coltelli Opinel, tessuto fantasia Liberty, fondo con legni di recupero da Orissa

DALLA SARDEGNA

I malloreddus alla campidanese

Per prepararli si usavano cesti di giunco intrecciati: schiacciando sul fondo gnocchetti di pasta con il pollice, si ottenevano "riccioli" rigati, adatti a raccogliere il sugo. Il più tipico, ormai diffuso in tutta l'isola, è quello del Campidano, con salsiccia e un pizzico di zafferano

TESTO LAURA FORTI   PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

I malloreddus sono sicuramente il formato di pasta più tradizionale della Sardegna, dove sono diffusi pressoché in tutte le variegate culture alimentari dell'isola. Le varianti nella preparazione del malloreddu sono poche: una riguarda la presenza dello zafferano. Molti lo aggiungono all'impasto, altri ne uniscono un pizzico a insaporire il sugo. Alcuni pensano che un tempo, poiché lo zafferano è una polvere preziosa, si aggiungesse solo agli gnocchetti preparati per la domenica. Altre piccole varianti riguardano la durezza dell'impasto e le dimensioni del malloreddu (nel Sassarese, per esempio, è più sodo e più piccolo che nel Campidano); qualche massaia, poi, rinuncia all'uso del tipico cesto di giunco sottile (*ciuliri*) sul quale si schiacciano con il pollice i tocchetti di pasta, per ottenere la forma a conchiglia e contemporaneamente le tipiche scanalature: usando un piano di legno ottengono invece gnocchetti lisci. Imprescindibile, invece, è la forma a conchiglia, che deriva, appunto, dal movimento del pollice. Del resto proprio dalla forma pare derivare il nome, che significa "vitellini" e allude all'aspetto panciuto, come quello di un vitello ben nutrito. I condimenti sono tradizionalmente a base di pomodoro: o in una semplice salsa con basilico o in un ragù di salsiccia completato con pecorino, versione campidanese ormai estesa anche al Nord dell'isola.

illustrazione Emily Robertson

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 20 minuti**

- **800 g pomodori**
- **500 g salsiccia sarda fresca**
- **500 g malloreddus**
- **1 cipolla**
- **alloro**
- **zafferano**
- **basilico**
- **pecorino sardo**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine - sale**

1. Pelate i pomodori, privateli dei semi e tagliate a pezzetti i filetti.
2. Tritate la cipolla, rosolatela in 2 cucchiai di olio per 1-2', poi unite la salsiccia sgranata e una foglia di alloro. Cuocete per circa 10'.
3. Sfumate con mezzo bicchiere di vino, e mezzo bicchiere di acqua calda, nella quale avrete sciolto un pizzico di zafferano.
4. Aggiungete nella pentola i pomodori e aggiustate di sale, coprite, poi lasciate cuocere per 20'. Profumate con qualche foglia di basilico e lasciate cuocere altri 20-25'.
5-6. Lessate i malloreddus, poi scolateli e versateli in una ciotola larga, per poterli condire comodamente con il sugo, legandoli con abbondante pecorino grattugiato.

Lo chef dice che i malloreddus si trovano oggi in tutti i negozi, prodotti da pastifici artigianali e industriali. Se volete prepararli voi, impastate 450 g di semola di grano duro con 250 g di acqua con un pizzico di sale e, se volete, un pizzico di zafferano disciolto in poca acqua calda. Ottenuto un impasto compatto, fate dei serpentelli con i palmi delle mani, lavorando sulla spianatoia infarinata, grossi come un dito mignolo. Tagliateli poi in tocchetti lunghi 1-1,5 cm quindi "schiacciateli" con il pollice sull'apposita tavoletta scanalata, che oggi può sostituire i *ciuliri*, i cesti di giunco un tempo utilizzati dalle donne sarde.

Foto e styling
Beatrice Prada
Tegame di rame Ballarini, casseruola Moneta

PREMIO MERCURIO D'ORO 1973

PREMIO ZANGOLA D'ORO
1980 - 1984 - 1990 - 1996

Filetti di salmone marinati
e insalata di pere e cetrioli

Mormore alle erbe con patate al cartoccio e burro aromatico

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 2 ore di raffreddamento**
Senza glutine

125 g burro salato
4 mormore da 350 g cad.
4 patate medie
3 filetti di acciuga sott'olio
2 limoni
rosmarino - maggiorana - erba cipollina
finocchietto - olio extravergine di oliva

Lavorate il burro, morbido, con la scorza grattugiata di mezzo limone, 3 filetti di acciuga e un ramo di finocchietto tritati. Modellate il burro a salametto, avvolgetelo nella carta da forno e mettetelo in frigo per almeno 2 ore, in modo che si indurisca.
Avvolgete le patate in fogli di alluminio e mettetele a cuocere sulle braci, in una zona dove sono meno intense, per 40-60'.
Pulite le mormore, eliminando tutte le pinne, ma lasciando le squame, poi sciacquatele.
Riempite la pancia di ogni pesce con 2 spicchi di limone e un mazzetto aromatico fatto con rosmarino, finocchietto, erba cipollina e maggiorana; chiudete con uno stecchino la pancia dei pesci e spennellateli con pochissimo olio (se sgocciola sulle braci, ne ravviva la fiamma, che può bruciare il pesce).
Grigliate i pesci sul barbecue a calore moderato per circa 25', girandoli a metà cottura.
Servite il pesce con le patate al cartoccio, condite con il burro. Completate a piacere con rondelle di limone cotte sulla griglia in una placca con un filo di olio, poco sale e zucchero.
Lo chef dice che il burro si può preparare anche uno o due giorni in anticipo.

Filetti di salmone marinati e insalata di pere e cetrioli

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **25 minuti più 6 ore di marinatura**
Senza glutine

900 g 6 tranci di salmone
80 g 2 cipollotti
15 g pepe rosa (schinus) in salamoia
15 g pepe verde in salamoia
15 g zenzero fresco
12 olive verdi
10 ravanelli
3 pere Coscia
3 cetrioli
2 lime
maggiorana - olio extravergine di oliva
fiore di sale

Mescolate il pepe rosa e quello verde con 2 cucchiai di olio, il succo e la scorza dei lime, 3-4 rametti di maggiorana, lo zenzero sbucciato e tagliato a fettine e solo il verde dei cipollotti, tagliato a rondelle (marinata).
Mettete i tranci di salmone in una pirofila con la polpa verso l'alto; cospargeteli con la marinata e lasciateli insaporire coperti in frigorifero per almeno 6 ore.
Preparate l'insalata poco prima di cuocere il pesce: affettate le pere e i ravanelli; sbucciate i cetrioli e privateli della parte centrale con i semi. Mescolateli con le olive snocciolate e condite l'insalata a piacere.
Togliete dal salmone parte della marinata, lasciando pure qualche granello di pepe. Grigliate delicatamente i tranci per circa 3-4' per lato, cuocendoli prima dalla parte della polpa. Salate con fiore di sale e servite i tranci con l'insalata.
Lo chef dice che il salmone si può mettere a marinare fino a 12 ore prima della grigliata.

Capocollo di maiale marinato e friggitelli in cartoccio

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **40 minuti più 6 ore di marinatura**

1,8 kg 6 fette di capocollo
600 g pomodori perini
500 g peperoni friggitelli
80 g vino bianco secco
80 g salsa di soia
40 g succo di limone
30 g semi di sesamo
2 spicchi di aglio
miele - ketchup
olio extravergine di oliva

Mondate i pomodori, incideteli con un taglio a croce sulla sommità, tuffateli per 1' in acqua bollente, scolateli e pelateli. Privateli dei semi, poi frullateli.
Mescolate il frullato di pomodoro con il vino, la salsa di soia, il sesamo, il succo di limone, 70 g di olio, 2 cucchiai di miele, 2 cucchiai di ketchup e gli spicchi di aglio sbucciati e tagliati a metà (marinata).
Disponete le fette di carne nella marinata, in modo che siano ben coperte, e lasciatele marinare per almeno 6 ore, meglio ancora se per 12 ore.
Ungete i friggitelli con un cucchiaio di olio, poi chiudeteli in un cartoccio di alluminio e cuoceteli sulla griglia per circa 30', girando il cartoccio a metà cottura.
Scolate leggermente le bistecche dalla marinata, che poi potrete utilizzare per spennellarle in cottura e come salsa per insaporirle una volta cotte.
Grigliate la carne per 4-5' per lato e servitela con i friggitelli.
Lo chef dice che mettendo a marinare la carne 12 ore prima della cottura, le bistecche risulteranno più saporite e più tenere.

LE REGOLE D'ORO DELLA COTTURA SULLE BRACI

Sono molte le variabili di cui tenere conto quando si cuoce alla griglia.
Calore Che si usi carbonella o si scelga legna o altro, è importante evitare la fiamma viva, che brucia gli alimenti senza cuocerli all'interno. Tuttavia, a inizio cottura, la brace deve essere molto calda: lo shock termico crea sui cibi una crosticina croccante che impedisce la fuoriuscita dei succhi; dopo la prima arrostitura, quindi, si può diminuire il calore, regolando la disposizione delle braci o la distanza della griglia.
Tempi di cottura Per calcolarli è fondamentale valutare lo spessore dei cibi: una bistecca alta richiede più tempo e più attenzione, perché venga ben cotta senza risultare asciutta. Per verificare la cottura all'interno, premete leggermente sulla crosticina superficiale: se fuoriescono gocce rosse e molto liquide la carne è ancora cruda; se le gocce sono più dense è a metà cottura, se sono scure è pronta. Per il pesce, se è di grandi dimensioni (e richiede quindi cottura prolungata) è meglio lasciare le squame che proteggono la carne. Per essere sicuri che sia pronto, verificate che la pelle sia opaca e la carne si distacchi facilmente dalla lisca centrale.

Capocollo di maiale marinato
e friggitelli in cartoccio

Insalata di peperoni alla brace con capperi, olive e aromi

Panini di pollo con crema
alle arachidi e pomodorini

Insalata di peperoni alla brace con capperi, olive e aromi

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **40 minuti più 2 ore di riposo**
Vegetariana senza glutine

500 g 2 peperoni rossi
180 g olive nere
30 g capperi dissalati
2 spicchi di aglio
timo - basilico - limone
olio extravergine di oliva - sale

Cuocete i peperoni sulla griglia per 25-30' circa, poi spellateli e tagliateli a filetti.
Raccoglieteli in una ciotola, unite l'aglio sbucciato e tagliato a pezzetti, i capperi, le olive snocciolate, il succo e la scorza di mezzo limone (l'aglio e la scorza li eliminerete alla fine del riposo). Profumate con qualche rametto di timo e qualche foglia di basilico, condite con 40-50 g di olio e lasciate insaporire l'insalata per almeno 2 ore. Al momento di servire salatela leggermente.

Panini di pollo con crema alle arachidi e pomodorini

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **45 minuti**

1,5 kg petto di pollo a fettine
500 g pomodorini ciliegia ramati
200 g latte di cocco
100 g arachidi salate
16 fette di pane
aglio
curry
coriandolo fresco
zucchero
olio extravergine di oliva
olio di arachide
sale

Scaldate mezzo spicchio di aglio sbucciato in un cucchiaio di olio di arachide; unite il latte di cocco e un cucchiaino di curry. Portate a ebollizione, poi spegnete e lasciate raffreddare.
Versate tutto nel bicchiere del frullatore, aggiungete le arachidi, un ciuffetto di coriandolo e un altro pizzico di curry. Frullate tutto fino a ottenere una crema piuttosto pastosa. Aggiustate di sale, se necessario.
Distribuite i pomodorini su una teglietta, ungeteli di olio extravergine e conditeli con un pizzico di sale e uno di zucchero. Appoggiate la teglia sulla griglia e cuocete i pomodorini per circa 15-20', chiudendo il barbecue oppure coprendoli con un coperchio.
Ungete le fette di pollo con un filo di olio extravergine, infilzatele su stecchi e cuocetele sulla griglia per circa 2-3' per lato.
Grigliate anche le fette di pane, poi spalmate la crema sul pane caldo, mettetevi sopra la carne e completate con 2-3 pomodorini e altra crema.

Lo chef dice che il pollo si può cuocere anche senza infilzarlo sugli stecchi. La salsa si può preparare il giorno prima e conservare in frigorifero fino al momento dell'utilizzo: spalmandola sul pane caldo si ammorbidirà al punto giusto.

Pesche, lamponi e crumble al pistacchio

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **40 minuti più 40 minuti di riposo**
Vegetariana

200 g lamponi
75 g pistacchi sgusciati e pelati
75 g farina
75 g burro
4 pesche
zucchero
sale

Tritate i pistacchi nel cutter con 75 g di zucchero. Impastateli con la farina, il burro ammorbidito e un pizzico di sale. Lavorate il composto con la punta delle dita, riducendolo in briciole. Compattatelo quindi grossolanamente e mettetelo in frigorifero a riposare per 30-40'.
Sbriciolate nuovamente l'impasto in piccoli gnocchetti e disponeteli su una placca coperta con carta da forno. Infornate a 160 °C per 12' (crumble).
Lavate le pesche, tagliatele a metà eliminando il nocciolo e poggiatele sulla griglia con il taglio verso il basso; cuocetele finché si ammorbidiscono (6-7').
Schiacciate intanto i lamponi con mezzo cucchiaio di zucchero fino a ottenere una salsa grossolana.
Riempite la cavità del nocciolo con la salsa di lamponi e accompagnate le pesche con il crumble.

Lo chef dice che il crumble si può preparare anche il giorno prima e conservarlo in una scatola ben sigillata fino al momento dell'uso.

Foto in apertura Barbecue One Touch Premium/Original e strumenti Weber-Stephen France **Foto piccole** Sgabellino 100FA, tovaglia a quadretti Bitossi Home, tessuti sui piatti La Fabbrica del Lino, tazzina Potomak **Foto dei filetti di salmone** Piatto Variopinte, ciotolina Giovanni Botter, insalatiera Muji **Foto del capocollo** Ciotola dei peperoni Variopinte, vassoio Bucci Ceramiche, bicchiere Ikea, tovagliolo a righe Nella Longari, runner La Fabbrica del Lino **Foto dell'insalata di peperoni** Piatto Nella Longari, tovaglioli La Fabbrica del Lino **Foto delle pesche** Ciotole Variopinte, posate Nella Longari, tovagliolo La Fabbrica del Lino **Foto delle salse** Barattolo di vetro Weck, ciotolina Giovanni Botter, piattino Nella Longari, tovaglia Bitossi Home **Foto del salmone in marinatura** Brocca e bottiglie Ikea, posata grill Sagaform, posate di corno Preattoni, tovaglioli e tessuti La Fabbrica del Lino

Pesche, lamponi e crumble al pistacchio

SALSA DI VERDURE GRIGLIATE
Ungete con un filo di olio 240 g di falde di peperoni rosse, gialle e verdi, una cipolla piatta sezionata in tre rondelle, 2 zucchinette (200 g) tagliate a fette per il lungo. Cuocetele sulla griglia, poi tagliatele con il coltello ottenendo un battuto. Condite con 50 g di olio, sale, pepe e 2 cucchiai di aceto bianco. Profumate con basilico, origano e timo. Gustatela su fette di pane abbrustolite, leggermente sfregate di aglio.

SALSA AROMATICA DI POMODORO E CIPOLLA
Pelate e private dei semi 4 pomodori e frullateli. Conditeli con 25 g di olio extravergine, 15 g di cipolla tritata, mezzo peperoncino verde piccante (senza i semi) tritato con un ciuffetto di origano fresco. Completate con un pizzico di origano secco, un cucchiaio di aceto di mele e un pizzico di sale. Utilizzate questa salsa per accompagnare carni rosse.

SALSA DELICATA AI CETRIOLI E POMODORI VERDI
Grigliate 400 g di pomodori verdi tagliati a metà, poggiandoli con il taglio in alto (per 10' da un lato e altri 2' dall'altro). Frullateli poi nel cutter con 100 g di cetriolo sbucciato e privato dei semi, un ciuffetto di coriandolo fresco tritato con un pezzettino di aglio e uno di peperoncino rosso fresco, sale, poco aceto e zucchero. Questa salsa è adatta per carni bianche o per il pesce.

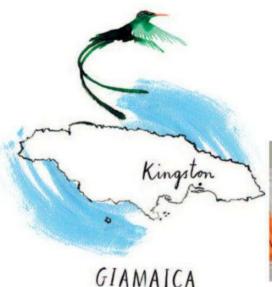
I SEGRETI DELLA MARINATURA
Il termine "marinare" nasce dall'uso di immergere gli alimenti in acqua di mare, una salamoia naturale, con scopo prevalentemente conservativo. Si cominciò poi a marinare anche per insaporire e ammorbidire carni e pesci. Si preferirono, perciò, altri liquidi, come vino e aceto, miscelati con olio e aromi: l'olio "cattura" gli aromi e li fissa su carne e pesce, mentre le componenti acide "intaccano" le fibre e così le ammorbidiscono. Una marinata si può preparare con moltissimi ingredienti diversi: l'importante è che ci sia un elemento acido, uno oleoso e uno aromatico. E generalmente è meglio evitare il sale, che provoca la fuoriuscita dei succhi dalle carni. Si può utilizzare quindi limone, vino bianco o rosso, aceto, pomodoro, yogurt e ogni tipo di erba aromatica, aglio, cipolla, spezie. Per le carni rosse sono più adatti rosmarino, salvia, timo, maggiorana, santoreggia, menta. Per i pesci, più delicati, prezzemolo, aneto, cerfoglio,erba cipollina. La marinatura deve durare per un tempo minimo di 1 ora.

Testi Laura Forti
Styling Beatrice Prada
Ringraziamo Graziella Roncari e Emanuele Frigerio

DALLA GIAMAICA

Carrot drink, dissetante e... abbronzante!

Una bevanda molto popolare che si prepara soprattutto la domenica: costituita principalmente di succo di carote e latte condensato, con un pizzico di sapore in più dato dalle spezie. E un "rinforzo", facoltativo, di rum bianco

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

La cucina giamaicana è sostanzialmente sana e gustosa: sana perché prevede poca carne a favore di molta frutta e verdura, poco trasformata. Gustosa perché assicura un mix di sapori e profumi che viene dall'incontro nell'isola di molte culture diverse: spagnola, cinese, africana, inglese, americana. Il risultato è una grande varietà nella quale il curry venuto dall'Oriente convive con tecniche più "europee" come l'utilizzo dell'aceto per condire (*escabeche* spagnolo), o l'abitudine di speziare le carni, arrivata dall'Africa.

Caratteristica poi della Giamaica è la canna da zucchero e i suoi derivati: lo zucchero di canna per dolcificare e il rum, ottenuto dalla distillazione della melassa o della canna da zucchero pressata. In questo *carrot drink*, quindi, convergono molti elementi tipici della tradizione caraibica: le carote, un ortaggio molto amato e presente in diverse preparazioni, a crudo o anche in zuppe; le spezie, e il rum che è facoltativo, certo, ma serve a "rinforzare" il sapore dolce della bevanda. Questo drink, il più popolare in Giamaica, si prepara soprattutto la domenica; per il suo sapore dolce, piace anche ai più piccoli e il rum, in questo caso, scompare dalla ricetta.

illustrazione Emily Robertson

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **25 minuti** **Vegetariana**

1 kg carote
200 g latte condensato
30 g rum bianco
noce moscata
vaniglia

1. Pelate le carote e poi spuntatele; tagliatele a pezzetti e passatele quindi nella centrifuga.
2. Filtrate il succo ottenuto versandolo in una brocca capiente attraverso un setaccio. Raccogliete quindi le fibre che si depositeranno nel setaccio e chiudetele in un canovaccio pulito.
3. Schiacciate bene le fibre, strizzandole attraverso il canovaccio, in modo da recuperare il succo residuo, che unirete a quello già raccolto nella brocca.
4. Aggiungete al drink il latte condensato e il rum (regolatevi un po' secondo il vostro gusto: la quantità indicata basta per un buon equilibrio di sapori).
5. Mescolate infine anche una grattata di noce moscata e i semi di mezzo baccello di vaniglia. Servite molto freddo, aggiungendo ghiaccio spezzettato.

Lo chef dice che questo drink si può gustare come aperitivo, accompagnandolo con stuzzichini salati o dolci. Le chips di platano, per esempio, fettine di platano fritte, comuni in tutto il Sud e Centro America, sono ideali: si trovano già pronte nei negozi etnici, sia in versione salata, sia dolci. Se volete prepararle, usate il platano verde per quelle salate (lasciatelo magari un po' spurgare, già tagliato a fettine, in acqua e sale e poi asciugatelo) e il platano maturo per quelle dolci. Friggete le fettine in olio di arachide, scolatele su carta da cucina, infine aggiungete sale o zucchero.

Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Coltello Fiskars

Fosforo
il migliore amico del calcio

La convinzione che sviluppi memoria e intelligenza è senza fondamento. Piuttosto, senza questo minerale non staremmo neanche in piedi: infatti interagisce con calcio e vitamina D per irrobustire denti e scheletro

TESTO GIORGIO DONEGANI RICETTE DAVIDE NOVATI

Ricordate di quando qualche professore, cattivello, dandoci un brutto voto ci consigliava di mangiare più pesce, per arricchire di fosforo il cervello? Be', in questo caso l'asino era il professore. Perché quella del fosforo che sviluppa memoria è una leggenda: il suo ruolo fondamentale invece è quello di combinarsi con il calcio a formare una sostanza, il fosfato di calcio, indispensabile per dare robustezza e rigidità alle ossa e ai denti. Ma se l'85% circa del fosforo presente nel nostro corpo si concentra nello scheletro, il rimanente 15% svolge funzioni altrettanto importanti. Il fosforo infatti è un componente fondamentale delle sostanze nelle quali, all'interno dell'organismo, si accumula l'energia che poi utilizziamo per muoverci e per svolgere ogni funzione vitale. Oltre a questo, il fosforo entra nella composizione del DNA, il materiale genetico presente in tutte le cellule, e dei fosfolipidi, che sono costituenti importanti delle membrane che ricoprono ogni cellula.

Tra gli "amici" del fosforo c'è la vitamina D, che ne aumenta l'assorbimento da parte dell'organismo, mentre una dieta troppo ricca di magnesio e alluminio può ostacolarne l'assimilazione, così come l'uso prolungato di farmaci antiacidi gastrici (contenenti in genere proprio alluminio e idrossido di magnesio).

Per sfruttare al meglio il fosforo contenuto nei cibi è anche importante che venga assunto in proporzione corretta con il calcio: il rapporto ideale fra l'assunzione di fosforo e quella di calcio è di 1 a 2, ma bisogna stare attenti a non esagerare perché una presenza troppo elevata di calcio può ridurre la disponibilità del fosforo, così come un eccesso di fosforo può inibire l'assorbimento del calcio. Un gioco di equilibrio che comunque non è difficile rispettare. La dose giornaliera di fosforo che si raccomanda per una nutrizione ideale è da 1000 a 1500 mg, quota che si riesce a raggiungere bene con una dieta variata e bilanciata, senza alcun bisogno di ricorrere a costosi integratori da farmacia, ed è la stessa dieta che garantisce normalmente anche la giusta quota di calcio. Attenzione però se si bevono abitualmente bibite gassate al gusto di cola: hanno un elevato contenuto di acido fosforico e un loro consumo eccessivo può sbilanciare negativamente il rapporto calcio fosforo, aumentando il rischio di osteoporosi.

QUANDO MANCA
Disturbi nervosi e stanchezza

Gli stati di carenza da fosforo sono rari, perché questo minerale è presente in moltissimi alimenti ed è assorbito abbastanza bene dall'intestino tenue. È a rischio chi consuma abitualmente alcol in quantità elevate e chi, soffrendo di disturbi cronici gastrointestinali (per esempio di morbo di Crohn), assume antiacidi e medicinali che ne influenzano l'assimilazione. Uno stato di deficit può manifestarsi con disturbi nervosi, respiro irregolare, stanchezza. Può essere opportuno valutare il ricorso a integratori.

GLI ALIMENTI SUPER

- Al primo posto assoluto tra i "campioni di fosforo", c'è la crusca di frumento: 100 g ne forniscono ben 1200 mg. Va da sé che da sola la crusca non si mangia (salvo si voglia integrare la colazione del mattino), ma il suo apporto è importante quando si consumano alimenti integrali come la pasta e il pane.
- A poca distanza dalla crusca, troviamo la spigola con 1150 mg di fosforo per un etto di pesce pulito. È curioso il fatto che quella di allevamento, in virtù della sua alimentazione controllata, sia più ricca di questo minerale rispetto alla spigola selvaggia.
- Tra i prodotti ittici, sono ottime fonti di fosforo anche l'orata (1050 mg/100 g), i lattarini e i gamberi (rispettivamente 350 e 349 mg/100 g)
- Anche le uova forniscono buone quantità di fosforo, in particolare il tuorlo che ne dà quasi 600 mg ogni 100 g.
- Sempre rimanendo sugli alimenti di origine animale, tra i formaggi prevalgono il grana e il pecorino, che forniscono tutti tra i 700 e gli 800 mg di fosforo per un etto di formaggio, ma buone fonti sono anche l'emmental e il caciocavallo.

Maltagliati all'uovo con gamberi e cipollotti

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**

- **300 g** code di gambero
- **250 g** 4 cipollotti puliti
- **220 g** farina
- **2** uova
- **1** tuorlo
- salvia - olio extravergine - sale

Lavorate la farina con le uova, il tuorlo e un pizzico di sale, impastate, fatene una palla e copritela.
Affettate i cipollotti.
Sgusciate le code di gambero, eliminate il budellino nero e tagliatele in due per il lungo.
Scaldate in padella 3 cucchiai di olio, rosolate dolcemente i cipollotti e quando saranno appassiti aggiungete i gamberi, cuoceteli per 2-3', aromatizzate con foglioline di salvia e spegnete.
Tirate la pasta, tagliatela a losanghe (maltagliati) e lessatela in abbondante acqua salata; scolatela e saltatela brevemente con i cipollotti e i gamberi.

L'apporto di fosforo è garantito da diverse fonti: la farina di frumento, il tuorlo d'uovo, le code di gambero. Con 21 g di proteine a porzione, questi maltagliati hanno il profilo del perfetto piatto unico. Un'insalata in apertura e un frutto in chiusura completeranno egregiamente il menu.

A porzione
Fosforo 555 mg
Kcal 379
Proteine 21 g
Grassi 12 g
Zuccheri 50 g

Tartara di spigola su letto di pomodori

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti**

- **600 g** filetti di spigola
- **80 g** granella di pistacchio
- **20 g** germe di grano
- **10 g** semi di papavero
- **2** pomodori perini
- olio extravergine di oliva
- limone - lime - sale

Spellate i filetti di spigola e tritateli grossolanamente con il coltello (tartara), condite con un cucchiaio di olio, il succo di mezzo limone, un poco di scorza di lime grattugiata, un pizzico di sale e un mix di germe di grano, semi di papavero e granella di pistacchio.
Dividete la tartara in quattro porzioni.
Affettate sottilmente i pomodori, distribuiteli sui piatti, disponetevi sopra le tartare e condite con un filo di olio.

Pistacchio e germe di grano innalzano il già altissimo contenuto di fosforo della spigola. La bassa quantità di zuccheri consente di completare il menu con un primo di pasta, riso, orzo; oppure con del pane e un dessert di frutta e gelato.

A porzione
Fosforo 1828 mg
Kcal 305
Proteine 30 g
Grassi 18 g
Zuccheri 7 g

Tartara di spigola su letto di pomodori

Maltagliati all'uovo con gamberi e cipollotti

Flan di fegato con peperonata verde

Farro mantecato al pecorino e peperoni

A porzione
Fosforo 510 mg
Kcal 416
Proteine 18 g
Grassi 14 g
Zuccheri 58 g

A porzione
Fosforo 504 mg
Kcal 285
Proteine 27 g
Grassi 10 g
Zuccheri 22 g

Farro mantecato al pecorino e peperoni

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

- 320 g **farro**
- 80 g **pecorino siciliano**
- 80 g **cipolla**
- 1 **peperone rosso**
- **brodo vegetale - origano fresco**
- **olio extravergine di oliva**

Rosolate la cipolla tritata in due cucchiai di olio, unite il farro e cuocetelo per 25-30' con il brodo vegetale bollente, circa 2 litri, aggiunto poco alla volta.
Arrostite sulla griglia il peperone, spellatelo e tagliatelo a striscioline.
Mantecate il farro con il pecorino grattugiato e completatelo con i peperoni e un pizzico di foglie di origano fresco.

Il farro spicca per l'elevato contenuto di fosforo e per l'ottimo apporto di proteine e di fibra. Mantecato con il pecorino (altra fonte importante di fosforo) origina un piatto equilibrato, con una limitata presenza di grassi, che si completa con un'insalata di stagione e un secondo leggero di carne bianca.

Flan di fegato con peperonata verde

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

- 400 g **fegato di vitello**
- 250 g **peperoni verdi puliti**
- 100 g **latte**
- 80 g **pane integrale**
- 20 g **scalogno**
- 2 **uova**
- **olio extravergine - sale**

Frullate il fegato con le uova, il latte e un pizzico di sale. Versate in 4 stampini (h 5 cm, ø 8 cm) poco unti e infornateli a bagnomaria a 140 °C per 30'.
Tagliate a pezzi i peperoni, affettate lo scalogno e rosolatelo 1' con un cucchiaio di olio, aggiungete i peperoni, mescolate, salate e cuocete coperto per 5' a fuoco medio; aggiungete, se serve, un dito di acqua e cuocete altri 10'.
Sfornate, sformate e servite il flan su un letto di peperonata accompagnandolo con il pane, che avrete abbrustolito.

Fegato, uova e pane integrale portano la quota di fosforo a livelli interessanti, pur con un apporto calorico contenuto. Del semplice pane toscano garantirà la quota di amido; un pinzimonio di verdura o una macedonia di frutta completeranno l'assunzione di vitamine e sali minerali.

Gramigna integrale con salsa al grana e zucchine

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Vegetariana**

280 g pasta integrale tipo gramigna
250 g latte
100 g grana grattugiato
100 g verde di zucchina
olio extravergine di oliva
paprica - sale

Tagliate il verde di zucchina a fiammifero, conditelo con un cucchiaio di olio e saltatelo in una padella caldissima. Salate e spolverizzate di paprica.
Cuocete la pasta per 8'.
Scaldate il latte, versatevi il grana e mescolate per farlo sciogliere.
Scolate la pasta, conditela con la salsa al grana e completatela con il verde di zucchina.

La pasta integrale mantiene la ricchezza di fosforo della crusca ed è ottima fonte di fibre. Il grana, oltre a fornire una quantità decisamente notevole del minerale, innalza in modo significativo la quota proteica, col risultato che basterà anche un classico piatto di prosciutto e melone per assicurare il giusto equilibrio al menu.

Insalata di fagioli con pesciolini al vapore

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Senza glutine**

200 g borlotti lessati
200 g cannellini lessati
200 g latterini (pesciolini)
100 g cipolla rossa
limone - timo
olio extravergine di oliva
sale

Affettate la cipolla molto sottile e mettetela a bagno in acqua e ghiaccio.
Lavate i lattarini e cuoceteli a vapore per 3-4' pochi per volta, per non ammassarli; allargateli su un vassoio e conditeli con 2 cucchiai di olio, un cucchiaio di succo di limone e un pizzico di sale, mescolandoli con molta delicatezza.
Mescolate i borlotti con i cannellini, conditeli con 1 cucchiaio di olio e serviteli con i lattarini e la cipolla, scolata e asciugata, e un pizzico di foglie di timo.

Tanto saporita quanto nutriente, questa insalata si segnala per la sua ricchezza di proteine, oltre che per il buon contenuto di fosforo. I grassi sono pochi e perlopiù di origine vegetale, così come è limitata la quota di carboidrati. La collocazione ideale di questa ricetta potrebbe essere come antipasto, a cui far seguire un saporito ma leggero piatto unico.

Foto Sonia Fedrizzi
Styling Beatrice Prada
Piatti e vassoio Comatec, tessuto a quadretti Rubelli, tovaglia Tessilarte

A porzione
Fosforo 280 mg
Kcal 238
Proteine 15 g
Grassi 13 g
Zuccheri 17 g

Insalata di fagioli con pesciolini al vapore

Gramigna integrale con salsa al grana e zucchine

A porzione
Fosforo 460 mg
Kcal 322
Proteine 17 g
Grassi 13 g
Zuccheri 37 g

LA RICETTA DELLO CHEF

ANDREA MAINARDI

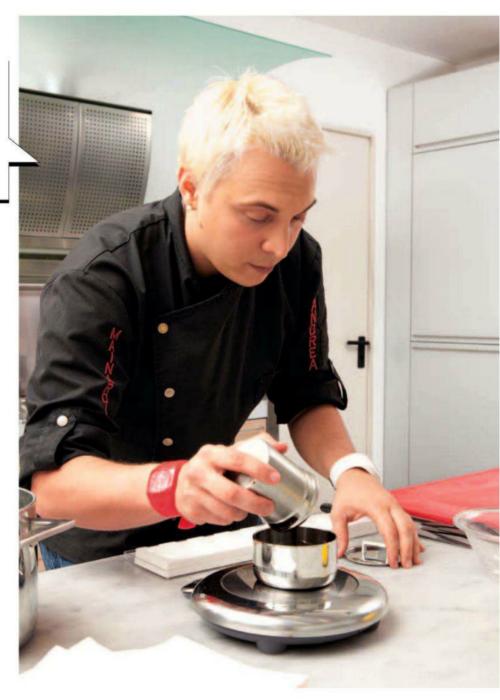
Sartoriale e fusion: un progetto cucito su misura dei suoi ideali e una cucina che mescola vita privata e professionale. Il risultato? Piatti gustosi, serviti con presentazioni estreme: una potente dose di energia vitale

OFFICINA CUCINA

Non è proprio un "ristorante", anche se la cucina, soprattutto la cappa, è altamente professionale: poiché c'è un solo tavolo e non ci sono menu dai quali i clienti possano scegliere. Assomiglia di più a una casa, nella quale lo chef accoglie i suoi ospiti a cena per sorprenderli con le sue creazioni. Bisogna affidarsi a lui. E prenotare con molto anticipo.

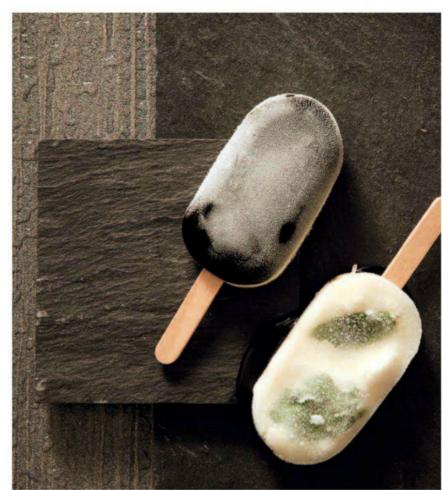
Via San Zeno 119, Brescia
www.officinacucina.com

Una lumaca con il guscio che si mangia, un gambero che vola: ecco alcuni esempi delle visioni gastronomiche di Andrea Mainardi, giovane chef dalla salda preparazione e dall'aerea immaginazione.

Non è anticonvenzionale per volontà, piuttosto per naturale inclinazione: non fa differenze, infatti, tra come pensa, come vive, come cucina: la sua energia investe ogni suo progetto e ogni piatto. Il ghiacciolo che ha preparato nella nostra cucina è un buon esempio di come Mainardi crea le sue ricette: dalla "Tradizione" con la T maiuscola prende solo memoria e aspettativa, cioè l'abitudine a certi sapori e l'attesa di ritrovarli nel piatto che si assaggia. Limone e ostrica o liquirizia e limone sono abbinamenti collaudati: shakerati in declinazioni e consistenze insolite, acquistano nuova vita, mantenendo la certezza del gusto. "Se volete", suggerisce, "provate questi abbinamenti anche in un risotto: mantecate con polvere di liquirizia e poi grattugiatevi sopra scorza di limone e acqua di ostrica ghiacciata. Oppure, fate dei cubetti di ghiaccio con i tre strati e serviteli con un goccio di vodka, come cocktail". Le possibilità sono infinite...

Ghiacciolo di ostrica, limone e liquirizia

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **45 minuti più 8 ore di raffreddamento** **Senza glutine**

2 ostriche
130 g zucchero
30 g caramelle di liquirizia purissima
1 limone di Sorrento
menta fresca
vodka

Sbucciate il limone con un coltellino e riducete a dadini la scorza. Spremete la polpa, ottenendo il succo.
Mettete scorze e succo in una pentola con 100 g di zucchero e 100 g di acqua e cuocete con il coperchio per 15-20'. Frullate poi grossolanamente, ottenendo una "marmellata" un po' grumosa. Lasciatela raffreddare, quindi unitevi una tazzina di vodka, che manterrà morbida la marmellata anche da congelata.
Frullate in polvere le caramelle di liquirizia; unitela in un pentolino con 30 g di zucchero e 30 g di acqua e portate a bollore; cuocete per 2-3' finché otterrete uno sciroppo denso.
Aprite le ostriche e versate il contenuto in una ciotolina.
Colate lo sciroppo di liquirizia in 6 stampi da ghiacciolo (serviranno quelli che si riempiono orizzontalmente), creando un primo strato. Mettetelo in freezer a congelare per circa 2 ore.
Distribuite poi sopra lo strato di liquirizia uno strato di marmellata di limone. Sistemate sulla superficie 2 foglie di menta per ogni ghiacciolo, scelte tra le più piccole e tenere. Fate nuovamente rassodare in freezer per 2 ore.
Terminate i ghiaccioli versando un velo di acqua delle ostriche sopra la marmellata. La proporzione fra i tre strati deve essere 45% e 45% di liquirizia e limone e 10% di acqua di ostriche, che con il suo tocco di sapidità esalta gli altri ingredienti. Fate congelare anche quest'ultimo strato. Alla fine avrete tre sapori e tre consistenze per ogni boccone (dura l'acqua di ostrica, morbido il cuore di limone e cremosa la liquirizia).
Sformate i ghiaccioli e serviteli subito.

Testo Laura Forti
Foto Giandomenico Frassi
Styling Beatrice Prada

Fondo realizzato con finiture Oikos

Vuoi partecipare con le tue ricette? Vai su: www.lacucinaitaliana.it/incucinadanoi oppure telefona al numero 02706421

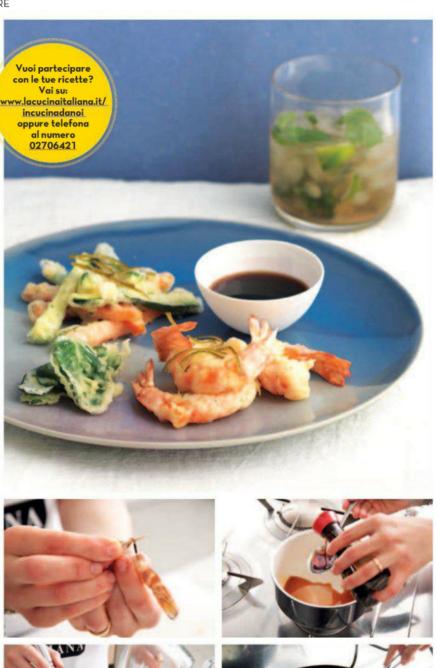
UN HAPPY HOUR ALLA MENTA

L'idea di questo piatto nasce da uno dei corsi che Valentina ha frequentato, dove ha visto applicare gli elementi del Mojito (menta, lime, zucchero di canna e rum) a un primo piatto. Così ha creato questo antipasto/happy hour con lo stesso concetto: per felici aperitivi d'estate.

Tempura al Mojito

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti**

- **200 g zucchina**
- **160 g carota**
- **100 g farina**
- **8 gamberi**
- **2 lime**
- **1 tuorlo**
- **menta fresca - acqua gassata**
- **olio per friggere**
- **zucchero di canna**
- **salsa di soia - rum**

Sgusciate i gamberi lasciando solo il codino e privateli del filamento interno. Tagliate a bastoncini zucchina e carota. **Tagliate** a julienne la scorza dei lime, immergetela in acqua in una pentolina e fatela bollire per 2 volte, cambiando l'acqua. Portate a bollore una terza volta, aggiungendo all'acqua un cucchiaio di zucchero di canna e cuocete 2-3' dal bollore, in modo che il lime resti morbido. **Scaldate** 3 cucchiai di salsa di soia con 3 cucchiai di rum: fate evaporare l'alcol per 1-2'. Fate raffreddare la salsina ottenuta. **Amalgamate** il tuorlo con 200 g di acqua gassata molto fredda e un bel ciuffo di menta tritata, lavorando in una bacinella immersa in un'altra piena di acqua e ghiaccio. Incorporate poi la farina, grossolanamente (pastella). **Immergete** le verdure nella pastella e friggetele, poche per volta, poggiandole via via su carta assorbente. Impastellate e friggete, poi, anche i gamberi. Guarnite con le scorze di lime e servite caldo, con la salsina e accompagnando a piacere con foglie di menta fritte e... un Mojito.

VALENTINA TOZZA

Cucina fin da quando era bambina, ma la svolta è arrivata con l'apertura del suo blog (lacucinachevale.com): "Mi stimola a inventare sempre nuove ricette. Ma ho anche seguito vari corsi di cucina!".

foto Riccardo Lettieri, styling Beatrice Prada

Lauretana è l'acqua leggera,
pura e incontaminata,
che lascia intatto ogni sapore.

Ideale a tavola,
perfetta per accompagnare
ogni piatto rispettandone
la freschezza originale.

14
residuo fisso
in mg/l

1,2
sodio in mg/l

L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene

PULIRE E CUCINARE

IL POLPO E ALTRI MOLLUSCHI

Sono il massimo per piatti sani e leggeri, giusti per l'estate. Spesso però ce ne ricordiamo solo al ristorante. Forse perché abbiamo poca confidenza con operazioni di pulizia e tempi di cottura: guardate invece come è facile prepararli e gustarli in tutta semplicità

A CURA DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

WALTER PEDRAZZI
Chef, docente di cucina, ideatore di ricette, è consulente gastronomico de La Cucina Italiana.

Famiglie I cefalopodi si dividono in *ottopodi* (polpo, moscardino, fragolino), con otto tentacoli, e *decapodi* (seppia, calamaro e totano), che oltre ai tentacoli hanno due braccia tentacolari. In tutti si trovano un becco (bocca cornea), occhi sporgenti e una ghiandola che secerne il liquido nero di difesa.

Pesi e dosi Lo scarto è intorno al 30% del peso lordo, eccetto nel polpo, che quasi non ne ha. Calcolate 100-150 g di molluschi puliti per un secondo; 60 g per un antipasto.

Fibre tenacissime Il polpo fresco va sempre sfibrato percuotendolo vigorosamente con un batticarne o sbattendolo su una roccia. Il polpo in commercio è tuttavia già sfibrato ed eviscerato; inoltre, quasi sempre, è stato surgelato e poi scongelato: questo trattamento (che disidrata in parte la carne) rende però più cedevoli le fibre.

Acqua fredda Per lessare o stufare i molluschi partite sempre da acqua fredda: solo scaldandosi a poco a poco le loro fibre tenaci si ammorbidiranno in modo efficace.

Occhio ai tempi Non cuocete i molluschi oltre i tempi consigliati, perché tendono a diventare filacciosi.

Amici della linea Il polpo fornisce 57 kcal ogni 100 g, il calamaro 68, la seppia 72: meno del branzino, che ne fornisce 82.

DECAPODI E OTTOPODI

CALAMARO
Ha pinne grandi che dalla "coda" giungono a metà del corpo. Le sue carni sono versatilissime, adatte a tutte le cotture. I calamaretti hanno il sacco inferiore a 5 cm; i migliori, più delicati, non superano però i 3-4 cm.

TOTANO
Si distingue dal calamaro per la pennetta interna, lunga e stretta, e per le pinne, più piccole e poste nella parte alta del corpo. Le carni sono un po' meno pregiate e più coriacee. I totanetti misurano sui 4 cm.

SEPPIA
Munita di una conchiglia interna o osso. Non cresce in proporzione all'età. Le seppie più tenere non superano comunque i 12 cm. Sono seppioline gli esemplari con il sacco inferiore a 5 cm.

MOSCARDINO
Chiamato anche polpo muschiato o mughetto, è caratterizzato da un intenso profumo di muschio. Non raggiunge le dimensioni del polpo e da esso si distingue per la singola fila di ventose.

FRAGOLINO
Moscardino di piccola taglia con carni tenere.

POLPO VERACE
Il più pregiato degli ottopodi si riconosce dalla doppia fila di ventose. I polpi più grandi sono detti piovre.

Lavaggio e pulizia

Calamaro **Tenendo con una mano il corpo del calamaro (sacco), afferrate la testa con i tentacoli e tiratela per staccarla; verrà via anche una parte dei visceri.**

Estraete quindi la sottile penna trasparente: si tratta dell'organo di sostegno, detto calamo o gladius.

Entrate con le dita nel sacco ed estraete i visceri residui, poi lavatelo con cura.

La pelle dà alle preparazioni un tocco più rustico: volendo potete eliminarla, staccandola dal corpo. Anche le ali, un po' più dure del corpo, si possono tagliare via.

Staccate infine i visceri dai tentacoli. Eliminate il becco tra i tentacoli come si vede più avanti nella seppia. Tagliate via gli occhi oppure spremeteli nell'acqua.

illustrazione Karin Kellner/2DM

Calamaretto, totanetto, seppiolina I più piccoli (- cm) potete solo sciacquarli. Quelli più grandi vanno puliti, staccando i tentacoli ed eliminando l'eventuale piccolo becco. Eliminate anche il calamo, molto piccolo, ma fastidioso. Gli occhi, che non vanno tolti, in cottura rilasciano il nero: per evitarlo, schiacciateli nell'acqua.

Seppia Lavorando sempre sotto l'acqua, che sciacquerà via il liquido nero che si sprigionerà (è consigliabile lavorare con i guanti), incidete con la punta del coltello la pelle del sacco in corrispondenza dell'osso sottostante; localizzatelo tastando il corpo della seppia. Sfilate quindi l'osso; tirandolo via il sacco si aprirà. Potrete facilmente togliere i visceri; manovrateli con attenzione per non rompere il piccolo sacco con il liquido nero, riconoscibile dal colore iridescente. Staccatelo con cura dal resto dei visceri e usatelo per colorare una pasta fatta in casa o per un sugo. Se il mollusco è fresco, il liquido

sarà uido e omogeneo; un nero granuloso indica invece che il mollusco è stato surgelato e poi scongelato.

Da conservare
Se non lo usate subito, mettete il sacchetto del nero in una ciotolina, copritelo di acqua e conservatelo in frigorifero per 2-3 giorni.

Incidete la zona intorno agli occhi, spingeteli verso l'esterno, quindi tagliateli via.

Mettete in evidenza il becco che si trova in mezzo ai tentacoli, fatelo sporgere spingendolo con le dita verso l'esterno e poi tagliatelo via.

Spellate infine il sacco della seppia, pizzicando la pelle e poi tirandola via con forza: è piuttosto spessa e tenace.

Polpo Si acquista già eviscerato ed è su ciente sciacquarlo per eliminare eventuali residui trattenuti tra i tentacoli e le ventose. Il becco si toglie dopo la cottura.

Moscardino Sciacquatelo e poi tagliatelo con le forbici separando i tentacoli dal sacco; eliminate il becco come nelle seppie, quindi tagliate via anche gli occhi. Afferrate la pelle che ricopre il sacco e strappatela via: spellato, il moscardino sarà più fine e delicato, mentre la pelle dà colore e un gusto più deciso alle preparazioni.

Sempre lavorando sotto un filo di acqua corrente, voltate il sacco del moscardino come un guanto e togliete i visceri, tirandoli con delicatezza tutti insieme.

Volendo, recuperate tra i visceri una sacca bianca: è il lattume, la ghiandola seminale. Si rassoda lessandolo, poi si taglia a fettine sottili e si usa per un'insalatina.

Tagli

Anelli Eliminate le pinne laterali e tagliate ad anelli il sacco di **calamari, totani e piccole seppie**. Formato ideale se si vuole friggere al naturale, con farina o in pastella. Più gli anelli sono sottili, più gentile sarà il carattere della frittura.

Striscioline Tagliate il sacco delle **seppie** a strisce più o meno sottili, per il lungo; per farle arricciare, affettatele invece nel senso della larghezza: l'effetto è dato dal tessuto connettivo, che si ritira in cottura. Lessate in insalata.

A griglia Per una superficie a scaglie, incidete a griglia la parte interna del sacco delle **seppie**: il connettivo che riveste l'esterno si ritirerà in cottura mettendo in rilievo le scaglie; taglio per lessatura e umidi.

Lessare

Tempi Lessate seppie e calamari partendo da acqua fredda non salata per calamari piccoli sacchi 5- cm calcolate 5' dal bollore e poi fate raffreddare nell'acqua di cottura. Per seppie sui 300 g contate invece 10'; raffreddatele nella loro acqua.

Polpo Ponete un polpo da g- kg in una casseruola, copritelo con abbondante acqua fredda (a piacere unite alloro, grani di pepe, rosmarino). Non salate. Lessatelo per ' ' in pentola a pressione

dal bollore o per ', se finirete di cuocerlo in altro modo fatelo raffreddare nella sua acqua. Staccate i tentacoli, eliminate il becco, sciacquate il corpo. Per un sapore più delicato togliete la pelle

e, volendo, anche le ventose; sciacquate nell'acqua di cottura. Tagliato a pezzetti è pronto per un'insalata. Arrotolate su uno stecco i tentacoli precotti per poi grigliarli, friggerli in pastella o rosolarli in padella.

Brasare

Seppioline, calamaretti, polpi precotti Insaporite i molluschi in un soffritto di olio, sedano, carota e cipolla; dopo ' unite pomodorini ed erbe tritate cuocete per ' secondo spessore e grandezza salate

Friggere

Calamaretti, seppioline, calamari e totani ad anelli Mescolate bene i molluschi in abbondante farina o in semola di grano duro (li rende più gustosi e croccanti). Passateli quindi al setaccio per eliminare la

farina in eccesso. Infarinateli quando l'olio è già caldo per evitare che la farina diventi appiccicosa. Friggeteli in abbondante olio di arachide a C rigirandoli; scolateli dopo ', salateli e serviteli.

Arrostire

Calamari, totani, seppie imbottiti alla griglia Mettete in una casseruola i tentacoli di - molluschi, unite g di olio extravergine e g di acqua (non salate); lasciate evaporare

il liquido di tre quarti. Scolate i tentacoli, tritateli e rimetteteli in casseruola nel loro liquido con prezzemolo e aglio tritati; salate, unite il pangrattato che serve per

ottenere un composto piuttosto asciutto (ripieno). Imbottite i sacchi per metà (in cottura si ritirano!) e chiudete l'apertura con uno stecchino. Ungete i molluschi di olio e arrostiteli

sulla bistecchiera ben calda per - ' girandoli ogni '. Serviteli conditi con olio, pepe, qualche goccia di succo di limone e un po' di scorza grattugiata.

Testi Maria Vittoria Dalla Cia

Forbici Fiskars, casseruola bianca Moneta, bistecchiera Risolì

Le pastelle
per una frittura dorata

Non esiste un'unica ricetta per la pastella: le formule variano in base agli ingredienti da friggere o al risultato che si vuole ottenere, più o meno croccante e saporito. Ecco alcune tra le più comuni

DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

La pastella più comune, adatta per la maggior parte dei cibi, è composta da uovo, farina e latte. Ogni uovo richiede 150 g di farina. Versate l'uovo nella farina e mescolate, non completamente.

Aggiungete 130 g di latte, mettendone in principio solo un terzo; mescolatela energicamente con una frusta finché è ancora consistente, così riuscirete a renderla liscia, rompendo tutti i grumi. Quindi aggiungete il resto del latte e stemperate la pastella finché non diventa ben omogenea.

Otterrete una pastella cremosa e liscia. Per avere il risultato migliore in cottura, le pastelle devono essere usate a una temperatura molto più bassa dell'olio, idealmente intorno ai 5 °C: tenetele, quindi, in frigorifero almeno per un'ora prima di utilizzarle.

Un'altra pastella che dà un risultato più "voluminoso" si ottiene lavorando 150 g di farina con 2 tuorli e 100 g di vino bianco secco (Moscato per i dolci). A parte, montate bene gli albumi con un pizzico di sale.

Incorporate gli albumi poco alla volta e delicatamente, così da ottenere una pastella liscia e soffice. Questo tipo di pastella è ideale per pesci, crostacei, verdure o frutta. L'impiego del vino oppure di birra contribuisce a ottenere una pastella più croccante oltre che a migliorarne l'aroma.

Per una pastella ricca, corposa, con una crosta appetitosa, mescolate uova e farina o più semplicemente latte e farina. I cibi impastellati vanno poi passati nel pangrattato, che può essere arricchito con farina di mais o sesamo o semi di papavero. Ideale per anelli di cipolla, crocchette, formaggio, carne.

Per una pastella tipo tempura, seguendo la moda orientale, si lavorano farina di riso e maizena, rispettivamente 120 g e 80 g, con 2 albumi. Mescolate sino ad avere una pastella liscia.

Diluitela con circa 65 g di acqua ghiacciata, eventualmente gassata. Questa pastella leggera è ideale per ortaggi e crostacei. Le tre regole per una buona frittura sono: olio abbondante, ben caldo (165-175 °C), e friggere poco prima di servire, salando all'ultimo momento (vedi anche il servizio a pag. 31).

i piaceri

luglio 2012

foto Riccardo Lettieri

La bontà si vede in trasparenza

Non è il solito spumante. Non è limpido. Non va servito ghiacciato. E allora, che Prosecco è? È il Prosecco sur lies*, che dai lieviti lasciati dalla rifermentazione in bottiglia trae il suo carattere peculiare. Per veri intenditori*

TESTO SAMUEL COGLIATI

È un vino estivo per vocazione: leggero, fresco, dissetante, con un filo di spuma... soprattutto torbido. Un apparente difetto che qui, invece, diventa pregio e tratto distintivo. Il Prosecco "col fondo", fratello "minore" del vino italiano più conosciuto in tutto il mondo, rappresenta il passato e, un po', il presente di questo vitigno (complice la moda). Nicchia nella nicchia del Prosecco frizzante (meno del 10% dei volumi del comprensorio di Valdobbiadene e Conegliano), il cosiddetto *sur lies* è l'anima vera di questo vitigno (chiamato anche glera) famoso ma fragile, tanto bistrattato, che viene usato talvolta come semplice sinonimo di spumante (vocabolo caduto in disgrazia). L'anima vera? Sì, insieme nobile e contadina.

Innanzi tutto va spiegato il termine francese: *sur lies* vuol dire "sulle fecce [dei lieviti]", con cui il vino resta a contatto a rifermentazione terminata, traendone ulteriore

A sinistra
Il classico paesaggio rivestito di vigneti di Valdobbiadene.
A destra
Il Prosecco col fondo mostra la sua tipica velatura: indice di genuinità e di un gusto unico.

spessore gustativo. Poi il contesto. Che non è Francia ma Veneto, la prima regione italiana per produzione di vini Doc. Dal 2009, il cuore della zona del Prosecco ha ottenuto le Docg Superiore Conegliano Valdobbiadene e Colli Asolani, mentre la Doc Prosecco si estende su 9 province tra Veneto e Friuli Venezia Giulia. Un gigante da 120 milioni di bottiglie l'anno, oltre 11 mila ettari e 400 milioni di euro di controvalore. Esportazioni che, sempre più, seguono gli itinerari dell'emigrazione di una volta: Germania, Svizzera, Austria, Regno Unito, Usa... Nove bottiglie su dieci sono di spumante, solo nove su cento di frizzante. Il Prosecco *sur lies* è dunque davvero una piccola nicchia, ma in crescita: nel 2007 le domande in Camera di Commercio si contavano su una mano, tre anni dopo erano già una quarantina.

Più saporito, più carnoso, meno gasato, in genere più digesto. A condizione che la materia prima sia di alta qualità. Loris Follador, dell'azienda Casa Coste Piane, tra i primi produttori della tipologia, spiega: "Non puoi fare un *sur lies* se non parti con quest'intenzione già in vigna. La vite va gestita di conseguenza, l'uva trattata il meno possibile, il mosto rispettato, dispensato da solfiti, altrimenti la rifermentazione spontanea non s'innesca. E se sei costretto ad addizionare lieviti selezionati, otterrai un vino poco franco, con odori sgradevoli". Insomma: il Prosecco col fondo, che mantiene i lieviti dopo la rifermentazione in bottiglia, è necessariamente un prodotto artigianale e genuino. Ogni manipolazione si ripercuote sul gusto. Negli ultimi anni, qualche azienda che ha tentato di percorrere questa strada senza convinzione l'ha presto abbandonata.

Ma se, diversamente dal festivo spumante, oggi la versione *sur lies* ha un'immagine di bianco della tradizione rurale, non è sempre stato così. "Nasce come vino delle grandi occasioni", racconta Follador. "Già nell'Ottocento ogni contadino-viticoltore conservava per sé una piccola partita da imbottigliare, che poi stappava nei momenti speciali. Il *sur lies* esisteva già, e per tutti era semplicemente il 'vino da bottiglia'. Un vino che peraltro smentisce tutti i preconcetti che stanno intorno al Prosecco, dimostrando di saper invecchiare diversi anni". Dal 1970 in poi, con l'introduzione massiccia del metodo charmat e del tappo a fungo, che hanno trasfigurato i vini del Trevigiano, su questo vino è calato l'oblio. Un trentennio di disgrazia, tanto che il Prosecco col fondo ha rischiato di scomparire, perché la sua peculiarità odorosa (le sottili note di terra, di carne...) e la velatura del colore non rispondevano ai dettami della legislazione.

La riabilitazione è affare degli ultimi anni, con la crescente domanda di vini genuini (i cosiddetti "naturali"). Come detto, però, "fondisti" non ci si improvvisa: la differenza tra un *sur lies* artefatto e uno vocato si coglie presto. Quest'ultimo è il compagno impareggiabile dei cicchetti veneziani, il mezzo uovo con l'acciuga, il crostino con il lardo, il pane col baccalà mantecato... e l'abbinamento gustativamente e culturalmente insostituibile per la sopressa veneta (quella con una sola "p"). È il vino degli amici, degli aperitivi interminabili e non morigerati, il vino della sete estiva. E se la prima bottiglia non dura a lungo, centellinate la seconda o la terza, perché l'ultima parte, quella del fondo, è la più gustosa...

PRODUTTORI COL FONDO

Casa Coste Piane
A Santo Stefano di Valdobbiadene, Loris Follador e i figli Raffaele e Adelchi sono i pionieri del *sur lies* tradizionale. Tutte le versioni sono fragranti, gustose, sapide. www.folladorprosecco.com

Costadilà
Nel verde dei colli trevigiani, a Tarzo, il leggendario oste veneziano Mauro Lorenzon produce da qualche anno un Prosecco schietto e gustoso, non filtrato, morbido e tipicamente amarognolo. www.costadila.it

Marchiori
Timbro apertamente rurale, quello dei *sur lies* di Farra di Soligo, denominati "Fondamentale". Prova riuscita, per vini un po' rustici (forse non per tutti i palati) ma indubbiamente carnosi, spontanei, liberi, di sostanza. www.marchioriwines.com

Bele Casel
La versione "Colfóndo" di questo produttore dei Colli Asolani è ciò che i francesi chiamano un *vin de soif* ("vino da sete"): rinfrescanti e gradevoli, sia l'annata 2009 sia la 2010 sono affidate a un'acidità quasi tagliente e a un'esile struttura. Vini prettamente estivi. www.belecasel.it

COME SERVIRLO

Il Prosecco col fondo ha una sua identità anche dal punto di vista del servizio. Non va servito troppo freddo (ma sui 12 °C), e gli appassionati amano gustarne il sedimento: rigirano dunque la bottiglia prima di stapparla o, meglio ancora, scaraffano il vino.

4 VINI FRIZZANTI DI QUALITÀ

L'effervescenza dell'estate

C'è ancora chi ricorda un piacevole vino, assaggiato da piccoli, magari con un po' di acqua, alla tavola dei grandi. Era il frizzante, una nostra atavica tradizione, specie nel Nord. Ma quel vino è andato perdendosi, colpa del monopolio più che ventennale dei cosiddetti vini "semplici", "del contadino", dove però di genuinità e territorio ce ne sono pochi, o niente, anche se prodotti con uve nobili come il lambrusco Maestri, il barbera del Monferrato, il sangiovese di Romagna, il glera. Né spumanti, né "tranquilli" (o peggio, piatti), i frizzanti, come i rosati, stanno nel mezzo. Una posizione difficile: spesso troppo aspri o troppo delicati, troppo burberi o troppo poco, richiedono capacità e dedizione. Per fortuna l'Italia sa ancora regalare prodotti di qualità, che nascono da antichi usi per soddisfare palati moderni. [*yoel abarbanel*]

UN COCKTAIL BRIOSO CHE SA DI SAMBUCO

È fresco, aromatico e legato al territorio altoatesino: si chiama Hugo ed è l'aperitivo di Bolzano e provincia, secondo il racconto di Gisela Schneider, sommelier del ristorante Auener Hof in Val Sarentino (BZ). Gli ingredienti? Semplici, e molto rinfrescanti: vino Prosecco, sciroppo di sambuco (non troppo), foglie di menta, mezza fetta di lime e ghiaccio. Versate prima il Prosecco e quindi lo sciroppo, mescolate piano piano, poi mettete il ghiaccio, menta e alla fine il lime. Per Gisela sta bene con arachidi e bruschette al pomodoro, con i più raffinati gamberi marinati ai fiori o una sfoglia al ginepro con pesto di verdure. Aperitivo elegante e garbato, Hugo è una freschissima delizia che profuma d'estate. [*carlo spinelli*]

Ideale da bere fresco o freddo, un frizzante ben fatto è tra i vini migliori, più facili e conviviali, per uno spuntino o un pranzo leggero.

Piemonte Doc Barbera frizzante "Ginevra" 2010
13% vol. - € 7

Parlando di frizzanti, ecco tipicità e gusto al massimo. Grande consistenza nella spuma, nel colore, nei profumi e nella persistenza: rosa canina e ciclamino si fondono a frutta molto fresca, che si ritrova in bocca con calore, corpo, e "masticabilità". In calici da grande bianco a 16-18 °C. A tutto pasto, a tutte le ore, ma in special modo coi bolliti locali. **Isolabella della Croce, Loazzolo (AT), tel. 014487166, www.isolabelladellacroce.it**

San Colombano Doc Rosso Vivace 2010
12% vol. - € 4,30

Una piccola azienda dalla grande storia, legata alla fondazione della cittadina del Milanese, fa un San Colombano in veste più leggera ed estiva della famosa Riserva. Bollicine spesse su un rubino acceso, profumo "vinoso" e di ciliegie mature, ma in bocca grande freschezza, specie nel finale floreale. A 14 °C in calici da bianco. All'aperitivo, classico: con salumi. **Cantina Pietrasanta, San Colombano (MI), tel. 0371201168, www.cantinapietrasanta.it**

Emilia Igt Malvasia Secca 2010
12,5% vol. - € 7

Vignaiolo naturale, Camillo Donati è un portabandiera del biodinamico "facile". La sua Malvasia nasce da una vinificazione sincera, senza additivi, che permette a questa uva dai bellissimi profumi di frutti gialli ed erbe aromatiche di dare il meglio. La lieve nota frizzante dona grande freschezza a un corpo ben robusto, data la macerazione delle bucce. Sui 14 °C in calici da bianco. Con risotto alle capesante. **Camillo Donati, Parma, tel. 0521637204, www.camillodonati.it**

Isola dei Nuraghi Igt "Aliante"
11,5% vol. - € 7

Fa estate e mare già l'etichetta. Che conferma l'attesa con un bianco leggero e fresco, da vitigni autoctoni sardi. Paglierino tenue, bollicine quasi invisibili. Profuma di succo di uva, di mela verde. Continua fresco, estivo in bocca, dove l'effervescenza lieve dà un po' di struttura, equilibrio e una pericolosa facilità di beva. In flûte, a non più di 8 °C, da aperitivo, con tartare di spada. **Sella & Mosca, Alghero (SS), tel. 079997700, www.sellaemosca.it**

foto Ag. Sime, Lucio Rossi, Chiara Battistini

GIUSEPPE VACCARINI
Nominato miglior sommelier del mondo nel 1978, è presidente dell'Associazione della sommellerie professionale italiana.

Se fa caldo, rossi in fresco

In tanti lo considerano ancora un tabù, ma mettere i vini rossi in frigorifero non è affatto proibito. Anzi, a dire il vero, su quelli non troppo strutturati, con tannini non molto pronunciati, il freddo può avere addirittura un effetto migliorativo, rendendoli più pregevoli e apprezzabili all'assaggio. Così, anche con il caldo dell'estate, ecco che gli estimatori dei rossi (molti perfino "rossodipendenti") non dovranno più rinunciare ai loro vini favoriti. Tanto di guadagnato allora, visto che i bianchi, che d'estate vanno per la maggiore, sono in genere più ricchi di anidride solforosa, che contribuisce alla sonnolenza, a fastidiosi mal di testa o bruciori di stomaco.

Quando si sceglie di servire un rosso freddo, vale a dire tra i 10 e i 14 °C, occorre solo fare attenzione ad alcune caratteristiche specifiche: bisogna escludere vini rossi corposi e ben strutturati, e scegliere esemplari giovani e di pronta beva. Ottimi allora i Lambrusco dell'Emilia, la Bonarda e la Croatina dell'Oltrepò Pavese. Anche i vini ottenuti da uve pinot nero, in particolare quelli dell'Alto Adige e dell'Oltrepò Pavese, e i novelli (un po' fuori stagione, ma sempre beverini!), che sono più fruttati che tannici, si adattano molto bene a essere serviti freschi. Ci sono poi quelle uve che danno di solito vini corposi, come il pugliese Negroamaro o il siciliano Nero d'Avola, ma che trattate con scarsa macerazione sulle bucce possono dare vita a rossi piacevoli e leggeri, ottimi da bere freddi.

Diversi produttori italiani proprio per venire incontro a chi non vuole rinunciare al rosso neppure nei mesi caldi, e magari soddisfare il gusto del pubblico più giovane, stanno pensando sempre di più a rossi da servire freschi se non freddi.

E per essere sicuri di non sbagliare nella scelta? Stiamo attenti innanzitutto alla gradazione alcolica: se rimaniamo entro i 12 gradi alcolici possiamo essere certi che quel tipo di vino fa proprio al caso nostro. Possiamo allora portarne la temperatura di servizio a 12-14 °C. Attenzione però a non esagerare nel raffreddamento per non "ammazzare" il vino: il freddo eccessivo riduce notevolmente la percezione di molti profumi (una piacevole peculiarità della tipologia dei vini rossi da bere freschi), e della morbidezza, che serve invece a equilibrare le "durezze" dei tannini, che, anche se non accentuati, sono sempre presenti. Per questo la bottiglia deve essere raffreddata in frigorifero solo poco prima del consumo e non va dimenticata al freddo per diversi giorni...

Una volta rinfrescato, il nostro rosso starà benissimo con il pesce (altro vecchio tabù!), un primo leggero, addirittura con insalate di riso, sushi e sashimi. Insomma, non dovremo più votarci a mesi di astinenza e a cercare tra gli scaffali i bianchi meno a rischio di mal di testa!

Freschezza duratura
Per mantenere alla giusta temperatura una bottiglia già refrigerata, mettetela in una glacette: di materiale plastico o di metallo, grazie a una semplice camera d'aria, svolgerà ugualmente bene il suo compito.

LE SCELTE DI LUGLIO

Insolita Maremma

8 1/2

Oltrepò Pavese Doc Metodo Tradizionale Classico Millesimato Pas Dosé "Caseo Grande Cuvée" 2001
13,5% vol. - € 14

Con la nuova proprietà una storica azienda riprende la tradizione della qualità e la esprime nella spuma fine e ricca, ma soprattutto nel complesso bouquet di questo spumante dagli aromi di banana e mela gialla, di ananas, di fiori di acacia e di pepe bianco. Il gusto è secco, molto fresco, morbido. Di grande piacevolezza e bevibilità, è perfetto a 8-10 °C per l'aperitivo, con piatti di pesce, pecorino fresco. **Az. Agr. Caseo, Canevino (PV), tel. 038599937, www.caseo.it**

8

Maremma Toscana Igt "San Michele di Poggio L'Apparita" 2009
14% vol. - € 36,30

Da una meravigliosa, antica tenuta tutelata dai beni culturali arriva un rosso che spicca per originalità tra i vini maremmani: merito di syrah, merlot, petit verdot, cabernet sauvignon aggiunti al tradizionale sangiovese. Da questo mix si sprigionano aromi di ciliegie mature, di peperone rosso, di cuoio e lievi tocchi di pepe nero. In bocca è secco e ha corpo pieno, rotondo, con tannini presenti ma morbidi, e una freschezza nascosta dall'alcol. Sui 16-18 °C in calice ampio. Con coniglio arrosto, pecorino stagionato. **Az. Agr. L'Apparita, Civitella Paganico (GR), tel. 0564905191, www.lapparita.com**

Guardiolo Doc Falanghina "Janare - Senete" 2010
13,5% vol. - € 7,50

Seguendo un progetto di valorizzazione dei vitigni campani, questa grande cooperativa ha selezionato i migliori vigneti di falanghina, per ottenere questo bianco che emana delicati profumi di fiori bianchi e gialli, note agrumate e di menta. Secco, molto morbido, ha discreta freschezza e corpo piuttosto equilibrato. Perfetto a 12-14 °C con primi ai frutti di mare o pesce al forno. **Az. Agr. La Guardiense, Guardia Sanframondi (BN), tel. 0824864034, www.laguardiense.it**

illustrazioni Karin Kellner/2DM

LUIGI CARICATO
Oleologo e scrittore, divulgatore della cultura dell'extravergine, dirige Olio Officina Food Festival.

5 EXTRAVERGINI PER L'ESTATE

Assaggi in agriturismo

Olio in "tiratura limitata", relax e nuotate panoramiche nella villa del Podere de' Pardi sulle colline pisane.

Perché non approfittare di una parentesi estiva per passare qualche giorno all'ombra degli olivi? Dall'agriturismo in aperta campagna al solo ristoro, dal B&B in piccoli comuni rurali all'ospitalità nella stessa dimora dell'olivicoltore, sono tante le soluzioni che le aziende olivicole offrono al turista in cerca di natura, di quiete. E andare sul campo diventerà un'occasione per saggiare la vera anima di un extravergine, per conoscere le storie di quanti pazientemente ci stanno dietro, prestando ogni doverosa cura prima che un olio entri in bottiglia. E per fare incontri straordinari. Come nel Salento, a San Pietro in Lama, dove vivono il Barone e la Baronessa, una coppia di olivi millenari, straordinari monumenti arborei e ormai anche celebri divi televisivi per una classica foto-ricordo. Che serva anche a non dimenticare che l'olio è un prodotto agricolo e va salvaguardato sostenendo il grande popolo degli olivicoltori con l'acquisto diretto di extravergini di eccellente qualità. Ecco quelli che abbiamo scelto, pensando anche alle diverse possibilità di accoglienza e alle bellezze del paesaggio.

il prezzo delle bottiglie è indicativo

Garda Bresciano Dop "i Vegher" € 12 (bott. 500 cc)

Alle dolci brezze del Garda in una campagna a vigne e olivi, Morena Fucina accoglie gli ospiti con cordialità in comode stanze (c'è anche la piscina) e li prende per la gola con una buona cucina di casa. Condita con il suo olio gentile, mix di olive leccino, casaliva e pendolino, giallo verdolino, dalle leggere note fruttate vegetali. In bocca dà una sensazione iniziale dolce, di morbidezza al palato. Il gusto è vegetale, armonico, con amaro e piccante lievi e accenni mandorlati in chiusura.
Az. Agr. Agrituristica I Vegher di Fucina Morena, Puegnago del Garda (BS), tel. 0365654479, www.agriturismovegher.it

"Calìa" € 12 (bott. 500 cc)

Il codice di tracciabilità che si legge su ogni bottiglia e da cui è possibile ricavare la carta d'identità dell'olio è solo uno dei tanti segni dell'attenzione che Tommaso Pardi (tra l'altro su internet cura Guidaolio.it) dedica al suo extavergine: da olive moraiolo, leccino e frantoio, ha profumi fruttati con sfumature erbacee, è morbido e armonico con un gusto che ricorda il carciofo dal finale lievemente piccante con note di mandorla. Acquistarlo in loco sarà un vero piacere, con la vista che dalla villa del podere spazia sulle colline e sul borgo turrito di Vicopisano.
Podere de' Pardi, Vicopisano (PI), tel. 050879224, www.oliodepardi.com

Sabina Dop "La Mola" € 9,50 (bott. 500 cc)

Se si fa una gita tra le belle colline della Sabina e si vuol pranzare con piatti e prodotti del posto, bisogna fare una sosta da Le Comari di Farfa. Il nome non inganna e alla guida del ristorante si trovano Anna Maria Billi con le figlie Paola e Francesca, tutte le donne dell'azienda La Mola. Viene da qui questo extravergine da olive frantoio, leccino e pendolino, dai profumi fruttati erbacei di media intensità, con ricordi di carciofo e cardo che si ritrovano anche nel sapore. Morbido ed elegante, chiude con note di mandorla e una punta di piccante.
Az. Agr. La Mola di Anna Maria Billi, Castelnuovo di Farfa (RI), tel. 3397799135

"Virgoro" € 10 (bott. 250 cc)

Ricavato solo da olive ascolana dura quasi mai usate in purezza, è un olio esclusivo. Verde, limpido, con sentori di mela e mandorla, ha un sapore vegetale con richiami di carciofo e di cardo, con amaro e piccante ben calibrati; alla fine si sentono la mela, la mandorla e le erbe di campo. Prezioso quanto l'olio è l'agriturismo Al crepuscolo: poetica eco leopardiana, eleganza e fascino degli ambienti, un paesaggio di olivi con una visione infinita della valle rendono ancora più attraente la cucina, tutta al femminile, della famiglia Gabrielloni.
Frantoio Oleario Gabrielloni E. & G., Recanati (MC), tel. 0733852498, www.gabrielloni.it

Francesca Stajano € 8,50 (bott. 500 cc)

Un'affascinante villa settecentesca, terrazze che liberano lo sguardo su un mare di olivi, stretto tra il blu dello Ionio e le colline della Murgia salentina: basterebbe questo a farci partire subito per le vacanze. Invece c'è anche l'extravergine (da olive cellina di Nardò, ogliarola e frantoio)giallo oro, intenso, limpido; che si offre al naso con sensazioni pulite, verdi, sentori di carciofo ed erbe di campo. Di gusto vegetale, è morbido e rotondo al palato, sapido ed equilibrato nelle note amare e piccanti. Stupisce il finale con sentori di frutti di bosco e di mandorla.
Tenuta Francesca Stajano, Alezio (LE), tel. 0833281070, www.tenutastajano.it

illustrazione Karin Kellner/2DM

L'oro dei Castelli di Jesi

Fortezze, vigneti, vini eccellenti: è la Loira? No, è una delle regioni collinari più belle delle Marche. Un circuito, che parte da Senigallia, tocca cantine, produttori di formaggi, ristoratori stellati. Nel segno del Verdicchio

TESTO E FOTO MARCO SANTINI

La corona dei Castelli di Jesi circoscrive un territorio carico di storia e di sapori. Disposti a ferro di cavallo sui cocuzzoli delle colline intorno alla città, sono tutti da scoprire e da fotografare grazie agli scorci improvvisi che si aprono sulla campagna, con vigne, ulivi, campi di grano e strade bianche, e sui paesaggi, con quinte di colline che si allontanano verso l'Appennino.

Un magnifico vino dei castelli

"Castelli di Jesi" è la denominazione di quel Verdicchio che era il brutto anatroccolo dell'enologia italiana e oggi è uno dei suoi fiori all'occhiello, grazie all'impegno di un pugno di viticoltori illuminati che hanno saputo portarlo a livelli di eccellenza facendone una Doc riconosciuta in tutto il mondo. Impossibile non pensare all'assonanza con i castelli della Loira. Ma mentre questi sono grandi proprietà private legate alle famiglie nobili francesi, i castelli di Jesi hanno un'origine completamente diversa. Si tratta di paesi castellati, di castelli comunitari, costruiti nel tardo Medioevo durante il periodo delle lotte fra le potenti famiglie del tempo: Della Rovere, Malatesta, Albani. Ma anche per difendersi dalle incursioni dei pirati turchi.

Sedici fortezze color crosta di pane

Quanti sono i castelli di Jesi? Alcuni dicono 12, altri li allargano a 16 per l'uniformità dello stile e per il legame storico. Alcuni sono abbastanza grandi come Cupramontana, Castelplanio, Ostra; altri più piccoli e raccolti come Serra de' Conti, Serra San Quirico, Montecarotto, Ostra Vetere, Morro d'Alba, Barbara, Staffolo; altri piccolissimi come Poggio San Marcello, Rosora, Mergo, Monte Roberto. Esiste uno "stile" dei Castelli di Jesi: le mura esterne sono alte e scoscese, con torrioni angolati a sperone. Sopra le mura normalmente c'è un camminamento che le percorre come una loggia coperta, oltre il loggiato sono costruite le abitazioni che si innalzano per tre e quattro piani. Li accomuna anche il materiale: il mattone marchigiano color crosta di pane che è lo stesso in tutti i castelli e si estende per tutta la regione da Urbino a Macerata. Chi ha progettato questi piccoli capolavori di architettura militare? Esattamente non si sa, ma alcuni fra i più grandi architetti militari del primo Rinascimento lavorarono in questa zona: Francesco di Giorgio Martini realizzò le mura di Urbino e il palazzo comunale di Jesi. Il Laurana progettò i famosi torricini di Urbino e la rocca di Senigallia.

Quattro stelle e altri "buoni" esempi

Proprio da Senigallia, patria del grande fotografo Mario Giacomelli, muove il nostro itinerario. Questa cittadina a metà dell'Adriatico vanta un primato gastronomico: di tutta la costa orientale, da Trieste fino in Puglia, gli unici due ristoranti con 2 stelle Michelin sono qui: la Madonnina del Pescatore di Moreno Cedroni e Uliassi, due templi della grande cucina italiana. Di Moreno Cedroni colpisce la capacità di interpretare in chiave rivoluzionaria ingredienti essenziali, a partire dal pesce crudo.

Sopra
Dal pecorino con le vinacce di Lacrima di Morro d'Alba al formaggio di Senigallia, la zona di Jesi vanta ottimi prodotti caseari. Questi sono del Caseificio Colle Ostrense di Vaccarile di Ostra.
Nella pagina accanto
La Torre dell'Orologio di Montecarotto.

Sopra
I vigneti di Villa Bucci a Ostra Vetere.
Nella pagina accanto
Anikò, la salumeria ittica di Moreno Cedroni e, sotto, lo chef all'opera. *Lepre e baccalà, brodo leggero di lampone e sedano*, ancora di Moreno Cedroni, e il castello di Morro d'Alba.

A Senigallia Moreno Cedroni è una vulcanica istituzione: la sua energia ha condotto alla nascita di Anikò, salumeria ittica dove degustare "affettati di mare" e Officina, laboratorio di conserve ittiche.
Uliassi riversa tutta la sua passione, creatività ed entusiasmo in piatti, a volte assai tradizionali, come la strepitosa *scarpetta al sughetto* o la *seppia sporca con erbe e riccio di mare*. Una sbirciata in cucina per vedere Mauro all'opera e una chiacchiera con la sorella Catia, che conduce il ristorante con classe e garbo, chiariscono come una cena gastronomica da loro si trasformi in un evento di piacere a 360 gradi.
Poi ci sono altri indirizzi interessanti come il caffè letterario Le Boudoir Senigallia, che in un'atmosfera di charme propone una notevole selezione di vini delle Marche (con un occhio di riguardo per i produttori biologici o biodinamici) accompagnati dalle ottime preparazioni del giovane chef. Proprio di fronte, l'enoteca Galli è da considerarsi una delle migliori della regione. Chi ama il caffè dovrà sedersi al Caffè dei Portici dove Paolo, il proprietario, ha una vera passione per questa bevanda. La follia? Il Kopy Luwak, fatto con bacche predigerite da una sorta di zibellino. Il risultato è un caffè dal gusto persistente e quasi chinato, unico.

Verso l'interno, incontro al Verdicchio

Lasciata Senigallia, la sua rocca e lo splendido mercato del pesce dell'800, ci si muove verso l'entroterra in direzione di Ostra Vetere. Nella frazione Pongelli ecco Villa Bucci: tra i protagonisti della rinascita del Verdicchio c'è Ampelio Bucci, titolare dell'azienda. Negli anni Ottanta comincia a convertire le sue vigne ad agricoltura biologica. Il Verdicchio Villa Bucci, specialmente il Riserva, è capace di grande invecchiamento, nitido, rigoroso. Nei dintorni, a Vaccarile di Ostra, merita una sosta il Caseificio Colle Ostrense: notevole il Luna Nera, pecorino lavorato con vinacce di Lacrima di Morro d'Alba, le ricotte e il formaggio di Senigallia stagionato in ambienti particolarmente umidi. Dopo una visita agli scavi romani di Ostra antica si può salire a Ostra Vetere per fare acquisti alla macelleria Bartoli: salami di Fabriano, *ciauscolo*, salame spalmabile con grana molto fine tipico di questo territorio, e la soppressata.
Proseguendo verso ovest si sale a Serra de' Conti per visitare il castello con il suo impianto a prua di nave. Scendendo verso Osteria s'incontra L'Infinito Country House, dove il proprietario Maurizio propone, oltre all'alloggio in 13 belle stanze, una cucina classica del territorio, frutto di una ricerca appassionata degli ingredienti. Da provare gli affettati, la fritturina di verdure dell'orto e il coniglio imporchettato. Tutti piatti da gustare accompagnati da un grande Verdicchio.

Dove andare a riempirsi gli occhi d'arte

Proseguendo verso gli Appennini si raggiunge Arcevia, villaggio di origine medievale in posizione panoramica che domina tutto il territorio dei castelli. Da visitare San Medardo, dove sono conservate due tavole stupende e

Nella pagina accanto
I vigneti di verdicchio dell'azienda Villa Bucci a Ostra Vetere, in località Pongelli.

sconosciute di Luca Signorelli. A Pergola, nel museo, si ammira il misterioso gruppo di cavalli e personaggi in bronzo dorato trovati in un campo a Cartoceto nel 1946. L'itinerario prosegue verso Serra San Quirico con la bella piazza, il castello e, in particolare, il lungo loggiato in perfette condizioni. Tappa fondamentale di questo percorso è Montecarotto, che brilla per il castello, ben conservato, ma soprattutto per il teatro comunale, restaurato pochi anni fa, gioiello sette/ottocentesco.
Proprio a Montecarotto opera l'altro fuoriclasse del Verdicchio: Natalino Crognaletti. Titolare della Fattoria San Lorenzo, agriturismo gradevole e ristorante dove assaggiare le ricette antiche del territorio preparate dalla madre o gli abbinamenti arditi ma seducenti fra ricette orientali e vini del territorio proposte dalla moglie tailandese. Fra i suoi vini sono indimenticabili il poderoso San Lorenzo, un Verdicchio che invecchia un decennio prima di essere venduto, e il Vigna delle Oche Riserva, altro Verdicchio di classe. Interessante una sosta nei dintorni all'Azienda Agricola Chessa, allevatori e produttori biologici e fattoria didattica.

Finalmente Jesi, dopo una notte di brindisi

Da Montecarotto si raggiunge facilmente Cupramontana con la splendida piazza che in luglio ospita "La notte del Verdicchio" (quest'anno quella fra il 21 e il 22). Nei dintorni di Cupramontana si trovano altre due aziende vinicole specializzate in Verdicchio da agricoltura biologica: La Distesa, bio certificata dall'Istituto Mediterraneo (eccellente il suo Gli Eremi, ottenuto da un singolo vigneto particolarmente vocato) e la Fattoria Coroncino, sulla strada per Staffolo, piccola realtà a conduzione familiare (da provare gli ottimi Gaiospino, Gaiospino Fumé e Coroncino).
Ed ecco Jesi, il capoluogo dell'area, cintata da mura poderose che dovevano difenderla dai pirati. Da visitare il museo-galleria di Palazzo Pianetti, dove sono state radunate le opere di Lorenzo Lotto che erano sparse in chiese e pievi della zona dei castelli, e il Palazzo della Signoria, opera di Francesco di Giorgio Martini, valente architetto della seconda metà del Quattrocento.
Il circuito si chiude sul mare, a Falconara Marittima. Le vigne sono ormai alle spalle ma le fortificazioni ci dicono che siamo ancora nei Castelli di Jesi: l'ultimo è Rocca Priora, storico baluardo della difesa anconetana.

INDIRIZZI UTILI

CANTINE E ENOTECHE
Fattoria Coroncino
contrada Coroncino 7, Staffolo (AN), tel. 0731779494, www.coroncino.it
Fattoria San Lorenzo
via San Lorenzo 6, Montecarotto (AN), tel. 073189656, www.fattoriasanlorenzo.com
Galli Enoteca
via Pisacane 16, Senigallia (AN), tel. 07163811, www.gallienoteca.it
La Distesa
via Romita 28, Cupramontana (AN), tel. 0731781230, www.ladistesa.it
Villa Bucci
via Cona 30, Pongelli, Ostra Vetere (AN), tel. 071964179, www.villabucci.com

RISTORANTI E CAFFÈ
Caffè dei Portici
via Portici Ercolani 64, Senigallia, tel. 07165252
Le Boudoir Senigallia
via Armellini 13, Senigallia (AN), tel. 07165853, www.leboudoir.it
L'Infinito Country House
via Fornace 4, Osteria di Serra de' Conti (AN), tel. 0731879424, www.linfinitocountry.it
Madonnina del Pescatore
lungomare Italia 11, Marzocca di Senigallia (AN), tel. 071698267, www.morenocedroni.it
Uliassi
banchina di Levante 6, Senigallia (AN), tel. 07165463, www.uliassi.it

BOTTEGHE
Azienda Agricola Chessa
contrada S. Nicola 18, Montecarotto (AN), tel. 3333616369
Bartoli Macelleria
via Mazzini 34, Ostra Vetere (AN), tel. 071965289
Caseificio Colle Ostrense
via Santo Stefano 2, Vaccarile di Ostra (AN), tel. 0717986937

UNA LACRIMA DI VINO

Il Lacrima di Morro d'Alba è un vino Doc con una storia simile a quella del Verdicchio dei Castelli di Jesi. Pare che persino il Barbarossa se ne fosse innamorato, durante l'assedio di Ancona. Nel 1985 ne rimanevano però pochi ricordi e solo 7 ettari in produzione. La rinascita si deve a Stefano Mancinelli, che una quindicina di anni fa ha deciso di rilanciarlo con una produzione di qualità. Oggi gli ettari piantati a lacrima sono 300. Per capire che cosa sia questo vino così particolare e aromatico basta provare il Rubico (da uve lacrima in purezza) e il Lacrima Superiore Orgiolo dell'azienda Marotti Campi, località S. Amico 14, Morro d'Alba (AN), tel. 073163543, www.marotticampi.it

illustrazione Karin Kellner/2DM

Le tante tribù della birra

Ci sono gli esperti. E i non esperti, goderecci come Homer Simpson. Ma i più interessanti sono i nuovi consumatori: le donne. E quelli che la birra proprio non dovrebbero berla

TESTO CHIARA GIOVONI

Il mondo della birra è in fermento. E non solo per via dei lieviti, ma anche per la vivacità dei produttori, che offrono etichette sempre più sofisticate, e soprattutto dei consumatori, un universo di appassionati e/o assetati con esigenze molto diversificate.

La prima tipologia di consumatori è rappresentata dagli esperti. Si nutrono unicamente di prodotti di nicchia provenienti da microbirrifici noti solo a loro. Stappano bottigliette che più che birra sembrano contenere strani succhi dai sentori complessi, a volte persino ostici: fermentazioni ancestrali, materie prime multiformi, mosti speciali e aromatizzazioni speziate. La birra comune non tocca il vero esperto: predilige bottiglie di provenienza nordica, meglio se belga, e genericamente degusta queste inusuali preziosità in branco, insieme ai suoi simili. A volte si trasforma egli stesso in produttore tra altri nanoproduttori, e trattiene a stento l'euforia per l'ultima birra di un collega che ha avviato un'attività brassicola domestica, con un bollitore elettrico e il catino dei panni. Quando beve italiano, questa tribù esclusiva sceglie curiose etichette come La Mummia del Birrificio Montegioco (www.birrificiomontegioco.com), una sour ale in stile Lambic, dalla marcata acidità. L'ha creata Riccardo Franzosi, che ha lasciato l'attività familiare della ghisa per il suo microbirrificio in un deposito di cereali, in Val Grue, nel Tortonese. La Mummia fa un passaggio di tre anni in barrique usate per il Barbera, poi rifermenta in bottiglia: perlage da spumante, note di fiori di campo e delicati elementi di agrume, acidità inusuale ma elegante e un finale quasi salino.

Fuori dalla prima tribù ci sono tutti gli altri, sfiorati dal candore dell'inconsapevolezza. Sono all'oscuro delle intricate faccende legate alla produzione, non hanno idea di

Le donne rappresentano una percentuale sempre più importante tra i consumatori di birra. E anche i celiaci trovano sul mercato un prodotto del tutto simile alla birra, ma privo di glutine.

cosa sia una cotta, o di quale forma abbia un qualunque malto. Somigliano più a Homer Simpson, al quale, come per magia, un pulsante del cervello accende in modalità random il desiderio di una lattina di Duff. Se il primo è un consumato bevitore clinico e colto, il non esperto è un consumatore edonista, che bada innanzitutto al fatto che la birra sia ghiacciata, e in quantità adeguata a sostenere la sete da canicola in spiaggia o i due tempi della partita di calcio, compresi supplementari e rigori. A lui consigliamo di provare la Via Emilia del Birrificio del Ducato (www.birrificiodelducato.net): una birra chiara dorata, da bere un bicchiere dopo l'altro (meno male che c'è in formato 0,75 l), con aromi floreali ed erbacei dati dal luppolo tedesco di Tettnang, ideale con culatello e prosciutto di Parma.

Poi vengono le donne. Le quali, a sorpresa, amano la birra per un sacco di motivi: innanzitutto perché non è molto alcolica. Poi non richiede pubbliche affermazioni particolarmente dotte sulla tipologia, come accade per il vino. Si può bere a canna dalla bottiglia senza passare da cafoni (anzi, all'aperitivo in spiaggia è quasi d'obbligo). Infine perché ha un bel colore, una schiuma invitante e disseta. Unica nota stonata il finale amarognolo, che parrebbe un gusto non troppo femminile: ma le donne ci si stanno abituando. Il binomio donne-birra oggi va ben oltre l'immagine della corpulenta teutonica da Oktoberfest munita di boccali, e ha superato lo stereotipo del maschio che "sceglie una bionda", saccheggiato dalle pubblicità dei decenni passati. Nella comunicazione la donna è passata da oggetto a soggetto protagonista, pur mantenendo i tratti di fresca sensualità che al prodotto-birra tanto piace. L'emancipazione femminile si sposta oggi su una nuova consapevolezza di consumo: la donna si fa sempre più sperimentatrice, trasformandosi spesso in gourmet. Anche il mercato aiuta, offrendo una scelta molto più ampia, e le produzioni artigianali si sono fatte largo nelle carte dei ristoranti di alta gamma con una proposta intrigante e curiosa, ideale per gli abbinamenti a tavola, e non solo con la classica pizza (anzi, ultimamente su questa i sommelier consigliano un altro genere di bollicine). A tutte le donne, anche a quelle più scettiche, consigliamo di provare la birra artigianale Sibilla di Toccalmatto (www.birratoccalmatto.it): una Saison chiara, leggera e aromatica, piacevolmente fruttata e con una delicata speziatura, da bere in compagnia delle amiche più care.

C'è una quarta categoria di bevitori di birra da segnalare: quelli che la birra non dovrebbero berla. Si tratta di chi finora si doveva privare del piacere del luppolo a causa di frumento e orzo: i celiaci. Forse è eccessivo chiamarla birra: chiamiamola quasi-birra. Viene prodotta da Wold Top Brewery, nella contea inglese dello Yorkshire, ed è importata in Italia da Cuzziol (www.cuzziol.it): il suo nome è Against the Grain, ed è il prodotto senza glutine più simile alla birra per sapore e consistenza. Il birrificio, guidato dalla famiglia Mellor, realizza birre tradizionali di qualità da un decennio, ed è molto particolare poiché riesce a controllare tutta la filiera produttiva e gli ingredienti, avendo una fonte di purissima acqua in prossimità dei 250 ettari di proprietà coltivati a orzo, e il migliore luppolo inglese a portata di mano. Ma ripetiamolo, Against the Grain non è esattamente una birra: viene fatta con il malto chiaro, mais, luppolo e lievito, e ha una presenza di glutine inferiore ai 20 ppm. Eppure il sorso è piacevole, cremoso, con un sapore agrumato fresco e delicato e un finale leggermente amaro, come ogni birra che si rispetti. Quindi tutti, ma proprio tutti, pronti a stappare: è arrivata l'estate.

foto Riccardo Lettieri, GettyImages

LETTO E MANGIATO

La battaglia del gelato

A CURA DI STEFANO TETTAMANTI

Cecè Caruana e Micheli Filippello, protagonisti dei *Duellanti* di Andrea Camilleri, sono parenti di D'Hubert e Feraud, eterni avversari immortalati da Joseph Conrad nell'omonimo racconto. Non eroici tenenti degli ussari napoleonici, ma gelatai di Vigàta, che si sfidano in un'epica battaglia all'ultimo cono.

"Dal primo jorno di luglio all'urtimo di austo (...) Cecè finiva di fari il muratori e passava a fari il gilataro. Si mittiva 'na parannanza bianca, un cappiddruzzo puro bianco e annava vinnenno strata strata gilati che faciva lui stisso sempri e solamenti di 'sti gusti: granita di limoni e cafè, crema e cioccolato. A Palermo si era accattato un apposito carrittino montato supra a dù rote cchiù granni di quelle di una bicicletta. Il carrittino aviva la forma di 'na varca tagliata a mità, dintra alla parti di prua ci stava lo spazio per dù pozzetti di gilati e per i pezzi di ghiazzo assistimati torno torno (...)".

Gli affari a Cecè vanno bene, finché, il 3 luglio 1939, in spiaggia si materializza un secondo carrettino, più moderno, con tre pozzetti. Ma, peggio del peggio, il gelataio è Micheli Filippello, l'amante di Sisina, ex moglie di Cecè. Da quel giorno Cecè e Micheli ingaggiano una lotta senza quartiere a colpi di innovazioni (la rivoluzione del cono), investimenti sulla comunicazione (megafoni, trombe, tamburi), logistica (gelati serviti sulla spiaggia da una barca a remi), premi fedeltà. Finché...

"Micheli, a sittantacinco anni, mentre vinniva un cono 'superfamigliare' che consistiva in un cono granni, uno mediano e quattro coni nichi attaccati al cchiù granni a grappolo, cadì supra la pilaja. Il primo a corriri per darigli aiuto fu Cecè. Ma accapì subito che il sò rivali era morto. Si misi a chiangiri dispirato. Doppo il funerali di Micheli, Cecè s'arritirò dal commercio".

(Andrea Camilleri, *"I duellanti"*, in *La Regina di Pomerania e altre storie di Vigàta*, Sellerio)

Spinaci, torte e bistecche: è il menu dei fumetti

Da Braccio di Ferro a Nonna Papera, a Tex Willer: i gusti dei bambini sono sempre stati influenzati dagli eroi di carta. Anche quando il gelato è diventato blu

TESTO LEONARDO ROMANELLI

Alzi la mano chi non ha mai citato Braccio di Ferro ai bambini inappetenti, per convincerli a mangiare spinaci! Accanto al marinaio c'è l'amico Poldo, spalla di molte storie e implacabile nel divorare panini, tanto da poter essere considerato un testimonial antesignano del fast food. Nei fumetti spesso il cibo riveste un'importanza narrativa, diventando quasi esso stesso personaggio. Come accade ai cinghiali di Asterix e Obelix, monumentali arrosti che allietano il banchetto finale di ogni storia. I vari episodi della saga di Goscinny e Uderzo spaziano poi sui gusti del resto d'Europa: i Belgi con le patatine, gli Elvezi con la fondue, i Britanni con il tè. Per finire con i Corsi, il cui formaggio stagionato diventa un'arma letale, quasi a sancire la differenza, anche gastronomica, tra i transalpini e gli isolani.

Tex Willer e Kit Carson fanno la loro consueta ordinazione al saloon: una bistecca succulenta accompagnata da una montagna di patatine.

Per i maschi italiani di qualche generazione fa, la memoria va alle storie di Tex Willer e di Zagor, usciti dalla mente mitica di Sergio Bonelli. La vita nel selvaggio West, o nella foresta di Darkwood, è scandita da pasti frugali, soprattutto i fagioli che profumavano i bivacchi notturni. Il vero premio gastronomico diventava la bistecca, ordinata nei saloon (soprattutto dal pard Kit Carson) "con una montagna di patatine". Sempre alta e succulenta, per imitazione veniva reclamata anche a merenda dai bambini di allora.

Altri cibi, e altro genere di lettori, sono quelli di Walt Disney. Il *Manuale di Nonna Papera*, uscito nel 1970, ha avvicinato più generazioni di bambine all'arte culinaria, con le sue ricette facili e senza illustrazioni, ma raccontate da tutti i personaggi disneyani: l'insalata di pollo alla Gastone, i bocconcini di Ezechiele, gli gnocchi di Paperino, le prugne di Mago Merlino, i pop corn di Cip e Ciop, e naturalmente le superbe torte di Nonna Papera. Il cibo è spesso una presenza ingombrante nei fascicoli di *Topolino*: la rassegna dei golosi va da Ciccio, vorace aiutante nella fattoria di Nonna Papera, capace di mangiare quanto cento paperi, a Eta Beta, monocorde nella sua passione per la naftalina, fino a uno dei personaggi più recenti della saga, Indiana Pipps, estimatore unico di una (puzzolente) marca di liquirizia.

Divertente il caso dei Puffi, Schtroumpfs nell'originale francese, nome nato proprio a tavola quando l'autore Peyo, non ricordandosi il termine "saliera", disse: "*Passe-moi le... schtroumpf*". Tra i vari tipi puffeschi c'è quello goloso, che cucina sempre torte, ma sono i Puffi stessi a rischiare di trasformarsi in cibo, quando incontrano nella foresta l'acerrimo nemico Gargamella. Blu d'incarnato, i Puffi hanno dato il loro colore così poco alimentare al gelato Puffo, gusto anice che per fortuna si sta estinguendo.

Nel campo dei fumetti noir il cibo è poco presente. Diabolik è più interessato all'argenteria che alle portate, e al massimo festeggia insieme a Eva Kant la riuscita di un colpo con una bottiglia di Champagne. Poco gastronomici anche i supereroi vecchi e nuovi: la loro natura li fa esenti dalle passioni umane. Fa eccezione Superpippo, il supereroe in pigiama: chi non ha sognato, con lui, di poter volare mangiando spagnolette?

LE SPIGOLATURE DI GIULIA STOK

Carta d'identità Indispensabile per pranzare al The Clink, ovvero La Gattabuia, il ristorante della prigione di High Down a Banstead, Inghilterra, dove Alberto Crisci, chef di origini italiane, coordina i detenuti in cucina. Il progetto ha dato ottimi risultati di reinserimento al termine della pena.

Alibi Uno studio dell'Università dell'Illinois dimostra che chi ha bevuto risolve meglio i problemi di chi è sobrio. Pare che l'alcol freni il pensiero razionale e costringa a trovare delle soluzioni inventive. Ma le cose cambiano dopo due pinte di birra.

Non solo calciatori Anche gli chef diventano figurine da collezionare. L'idea è di Italia Squisita, il ricavato finanzierà l'orto biodinamico di Mombello. Si possono acquistare su www.celomanca.info

Divieti/1 Negli Stati Uniti sono tollerati al massimo 50 frammenti di insetti ogni 50 grammi di prodotto. I cibi più colpiti sono farine, caffè, cacao, marmellate. Poiché non sono nocivi, non esiste una legge italiana a regolarne la quantità.

Divieti/2 Nei condomini svedesi è vietato aprire le scatole di Surströmming, pietanza a base di pesce che pare squisita, ma dall'odore insopportabile.

Fonti: D, Daily Mail, Il Venerdì di Repubblica, Tiscali

A LUGLIO NELLE SALE

Jean Reno a tre stelle

TESTO LUCA MALAVASI

Una stella in meno fa la differenza, soprattutto se sono stelle Michelin. Alexandre Lagarde è preoccupato ma non sorpreso: perché da tempo ha perso quella voglia di sperimentare che lo ha reso uno degli chef più celebri di Francia. Di passione, invece, il giovane Jacky Bonnot ne ha da vendere, ma non sa bene come: lavora per metà in un fast food, per metà in un ospedale, e in nessuno di questi luoghi può dare sfogo alla creatività. Con queste premesse, l'incontro tra i due si rivela decisivo: la dinamica allievo-maestro viene subito messa in crisi dai rispettivi, complicati caratteri e, nel caso di Jacky, anche da una serie di oscure vicende personali. Il maestro ha il volto di Jean Reno, l'allievo quello di Michaël Youn; il titolo del film è, semplicemente, *Chef*. Commedia culinaria leggera e "alla francese", girata in otto settimane a Parigi con la consulenza di stellati veri (tra i quali Alain Ducasse). Commedia "sentimentale", anche, ma non sciocca, al contrario: il racconto prende vita da un tema molto attuale (non solo in Francia): quello dello scontro, ideologico e culturale, tra cucina tradizionale e cucina molecolare. Alexandre è, appunto, un Ducasse, fedele alla prima; il capo della società che possiede il suo ristorante (il Cargo Lagarde) vuole invece novità e molecole. Che, naturalmente, parlano spagnolo: una delle scene più divertenti del film si svolge all'interno di un rinomato ristorante di cucina molecolare, dove Alexandre e Jacky si recano, travestiti, per assaggiare la concorrenza. Sottile metafora: per i due, la cucina delle provette è proprio questo, un grossolano travestimento; loro, invece, sanno "guardare negli occhi" una melanzana, e conoscono il segreto per farla piangere. Arricchiscono il piatto le musiche "vivaldiane" e allegre del nostro Nicola Piovani e una bella Parigi nelle scene en plein air.

Pellegrini del gusto sul Cammino di Santiago

Carla De Bernardi, armata di bastoncini e taccuino, ha percorso il più famoso pellegrinaggio europeo. E ha scoperto un mondo di piatti e prodotti indimenticabili

TESTO MARINA BAUMGARTNER

Si cammina per fede o per curiosità, per amore della natura o per sciogliere un voto. Ma si può camminare anche per gola. Il pellegrinaggio più affollato d'Europa dà spazio a tante passioni, compresa quella del gusto. Sul percorso che attraversa tre regioni della Spagna, Carla De Bernardi, scrittrice e fotografa, ha scritto un libro: *Contare i passi. Dai Pirenei all'Oceano sul Cammino di Santiago* (Mursia editore). In questo racconto la convivialità assume un ruolo fondamentale. "A tavola, la sera dopo un giorno di cammino, ti ritrovi a parlare delle tue emozioni e il cibo è un grande collante. Spesso si cucina da sé negli ostelli, oppure ci sono gli *hospitaleros* (locandieri), che cucinano per te e con te. La convivialità inizia già nella preparazione, importante è la condivisione".

Il Cammino del cibo è vario. In tutta la Spagna si trova il *cocido*, un bollito con carni miste, manzo, ossa di prosciutto, orecchie di maiale, lardo, ceci, gallina e *chorizo* (salsiccia); un rito che inizia con la carne, continua con le verdure e gnocchi simili ai canederli e si conclude con il brodo con i *fideos*, i nostri fidelini. Il tutto richiede almeno un paio d'ore. "Delle tre regioni che ho attraversato, forse la Galizia è la più ricca di ricette; la zona è piena di *pulperias*, dove si mangia prevalentemente polpo gallego, che viene cotto per due ore nel brodo di pesce, tagliato a rondelline, cosparso di paprica e condito con olio bollente dove ha fritto l'aglio. Servito in piatti rigorosamente di legno, si accompagna con l'Albariño, bianco frizzante che va bevuto in coppette di ceramica come usava nell'antichità. La *pulperia* più famosa è a Santiago, Fuentes, un enorme locale piastrellato di bianco". Qui si trova anche uno dei più famosi formaggi spagnoli, il *queso de Arzúa*, da provare con cotognata o miele, ottimo anche fritto o fuso con verdure e uova, con vino rosso corposo dal bel bouquet. Da non perdere *los pimientos del Padrón, que unos pican y otros no*, peperoncini verdi di cui si mangia anche il gambo, fritti e ricoperti di sale grosso. Ancora in Galizia i *churros*, bastoncini di pastella fritti con zucchero a velo e intinti nella cioccolata bollente. In Rioja, territorio di vini famosi, si gustano le patate alla riojana, tagliate in tocchetti irregolari e cotte in un soffritto di cipolla con pezzi di *chorizo*. Fil rouge e simbolo del Cammino è la *tarta de Santiago*, inventata da un pasticciere che poi l'ha trasformata in prodotto paragonabile al nostro panettone. Ne esiste ancora una versione artigianale: una torta semplice, con mandorle, scorza di limone e cannella. Tutto questo però non ha niente a che vedere con il vero "menu del pellegrino" proposto da quasi tutti i ristoranti. "Comprende tanta verdura, per ripristinare i sali che si perdono camminando, molti carboidrati, poca carne e pesce. Camminando, a metà giornata si mangia una *tortilla* accompagnata da una birra o pane nero, formaggio e noci. E banane, per il potassio".

Un'abbazia sui Pirenei e un cartello fotografati da Carla De Bernardi sul Cammino di Santiago. La scrittrice ha attraversato tre regioni iberiche, raccogliendo in un libro molte ricette e aneddoti gastronomici.

In dispensa

Una scelta di nuovi prodotti di grandi e piccole aziende alimentari, distribuiti in supermercati e negozi specializzati. Ogni prodotto è stato provato dalla redazione

Non solo basilico
Al classico pesto, con basilico genovese Dop e olio extravergine, Fratelli Carli ha aggiunto il pomodoro. Un pesto perfetto sulla pasta, sulle bruschette o per arricchire una semplice fettina di carne. Il vasetto contiene 130 g di pesto rosso.

Lo yogurt del gregge
Fattoria Scaldasole ha creato con il latte di pecora intero uno yogurt compatto dal gusto decisamente saporito. Con purè di frutta, in questo caso albicocca, e zucchero di canna, uno yogurt per una sana colazione o uno spuntino.

Grano dal passato
Il frumento a marchio Kamut è un antenato del grano duro. Ricco di proteine nobili, acidi grassi insaturi, sali minerali. Con altri 4 tipi di farina, dal farro ai multicereali, tutti biologici, Molino Grassi propone una gamma molto versatile in cucina. Le confezioni sono pacchi da 1 kg.

Un soffio di leggerezza
Su di un cracker croccante, leggeri cereali soffiati: riso e orzo. Da gustare a tavola o per una rapida merenda, ha pochissime calorie, niente grassi idrogenati ma tanto gusto. In sacchetto da 200 g.

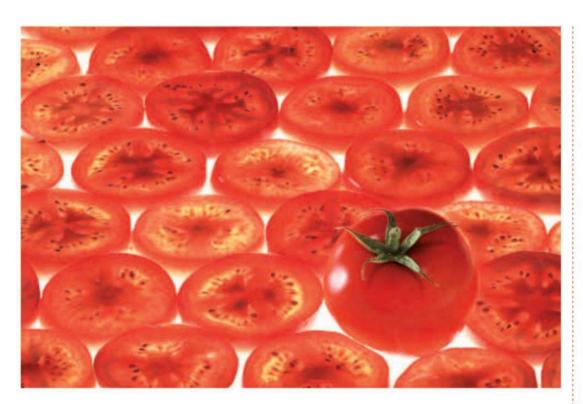
Tè freddo rapidissimo
Solo 4 minuti di infusione in acqua fredda, qualche cubetto di ghiaccio e con Lipton Sun Tea è subito pronto un bicchierone di tè freddo. Nella busta richiudibile 20 filtri piramidali.

Tortelloni estivi
Un gustoso ripieno di melanzane grigliate e di pomodori essiccati al sole per 250 g di tortelloni Fini La Selezione. Olio extravergine ed erbe aromatiche per condirli e solo 5 minuti di cottura.

Al profumo di rosmarino
Quattro nuovi gusti per Pringles: rosmarino e olio di oliva, sale e pepe, cipolla e panna acida, paprica. Il tubo da 165 g per un veloce snack "con i baffi".

foto Riccardo Lettieri

Dentro al pomodoro vedo il sole

Davide Oldani
Allievo di Gualtiero Marchesi, Albert Roux, Alain Ducasse e Pierre Hermé, è ideatore della cucina pop, che mette in pratica nel suo ristorante D'O, a Cornaredo (MI).

COSÌ MI PIACE IL CUORE DI BUE

Taglio il pomodoro in fette spesse circa 2 cm e lo spolverizzo con grani di pepe nero schiacciati, un pochino di sale in scaglie, un pizzico di cannella in polvere. Così condito, lo lascio 5' a profumarsi. A parte, preparo un trancio di anguria, anch'esso di 2 cm di spessore, di dimensioni simili a quelle della fetta di pomodoro. Tolgo i semi e lo passo per 2 secondi per lato su una piastra calda. Poi metto il pomodoro sopra l'anguria, e completo tutto con un filo di olio extravergine di oliva.

Mi ricordo ancora le uova strapazzate al pomodoro che mi faceva mia mamma quando ero piccolo... una preparazione di una semplicità disarmante ma, vi assicuro, dal gusto travolgente. Ecco, quando ce le preparava ero sicuro che l'estate era arrivata: perché i pomodori migliori hanno il sole dentro, e anche fuori, nel loro colore rosso vivo.

Oggi come allora, quindi, aspetto l'estate per mangiare (e far mangiare) i pomodori. Scelgo principalmente le qualità che in questi mesi danno il loro meglio: cuore di bue, ramato e il classico San Marzano, insostituibile per le salse. E una buona salsa di pomodoro è davvero un concentrato di estate. Ne faccio di due tipi: una a crudo e una a cotto. Per la prima, frullo i pomodori, li filtro e poi metto la purea ricavata in un colino fine, in modo che perda la sua acqua, ottenendo un vero concentrato di sapore. Infine, la condisco con scorza di limone grattugiata, sale, capperi e qualche piccolo cubetto di melone, che dà un tocco di dolcezza: una salsa perfetta per pasta lunga, da servire fredda; spaghetti, per esempio, cotti "a corda di violino", raffreddati con aria fredda e poi conditi.

Per la salsa cotta, faccio asciugare i San Marzano a pezzetti in pentola, finché perdono tutta la loro acqua; poi li frullo, filtro la purea e la condisco con olio crudo, olive taggiasche spezzettate, un pizzico di origano fresco, poco sale e, tocco di dolcezza, qualche pezzetto di albicocca. Perfetta per una pasta corta.

I ramati li sbollento per privarli della buccia, elimino i semi e tengo solo i filetti: li stendo poi su una placca, condisco con un goccio di olio e poco sale e li cuocio in forno a 60 °C per 1 ora e mezza. Una volta cotti, li metto sott'olio con un pizzico di polvere di caffè e li servo in abbinamento a carne e pesce, oppure anche su un riso con un po' di salsa al vino rosso. Quanto ai pomodori da mangiare crudi, non ho dubbi: il migliore è il cuore di bue. Ha una consistenza carnosa, buccia sottile, pochi semi, ideale da servire a tranci. Che racchiudono tutto il sapore dell'estate.

illustrazione Karin Kellner/2DM, foto Riccardo Lettieri

VINCI UNO CHEF STELLATO A CASA TUA

Sono cinque chef di fama: Enrico Bartolini, Renzo Dal Farra, Riccardo Agostini, Andrea Fusco e Pino Lavarra (tutti dell'associazione CHIC). E cucineranno a casa dei vincitori del concorso "Vinci uno chef stellato a casa tua", promosso dal gruppo vinicolo Santa Margherita in partnership con *La Cucina Italiana*. Sono previsti anche altri premi, fra cui un abbonamento annuale a *La Cucina Italiana* e 5 nostre app per iPhone e iPad. Basta acquistare una bottiglia di Pinot Grigio Valdadige Doc, o di Chardonnay Vigneti delle Dolomiti Igt, o di Müller Thurgau Frizzante Vigneti delle Dolomiti Igt, o di Prosecco Doc, o di Cuvée di Pinot Veneto Igt dotata di collarino promozionale. Sul collarino è riportato un codice da inserire nell'apposita sezione del sito www.santamargherita.com. Il concorso dura fino al 26 agosto 2012, le cene potranno essere organizzate fino al 15 dicembre 2012.

www.santamargherita.com

ECO BALLARINI

Il rispetto per la natura premia: con un fatturato in continua crescita (32% in più nel 2011) che Ballarini ha registrato con le sue collezioni ecosostenibili. Grazie soprattutto al consumatore evoluto al quale l'azienda si rivolge. Ballarini ha fatto dell'etica e della qualità ambientale due colonne del proprio pensiero e ha introdotto l'etichetta ambientale a garanzia di materiali e processi di produzione volti alla tutela dell'uomo e dell'ambiente.

www.ballarini.it

FRIUL TROTA

"Una trota per essere buona deve essere una buona trota" recita la filosofia aziendale di Friul Trota di San Daniele del Friuli (UD). Nel 1970 era il laghetto di un allevatore di trote per hobby, oggi Friul Trota è un importante allevamento e stabilimento di lavorazione. Fatte crescere a bassissima densità, le trote qui diventano prodotti confezionati con processi di affumicatura e cottura al vapore senza uso di additivi, conservanti o coloranti. Accanto alla "Regina di San Daniele", la trota salmonata affumicata a freddo, ci sono le specialità "Fil di fumo", filetti affumicati a caldo, e poi uova, guancialetti, carpaccio e uno speciale salame di trota.

www.friultrota.it

FIORDISAPORI.IT UN SITO TUTTO NUOVO

Il sito dedicato al salmone e allo stoccafisso di Norvegia si rinnova completamente, diventando più semplice e intuitivo da navigare e più ricco di contenuti. Le ricette in primissimo piano sono le vere protagoniste del restyling, firmate sia da food blogger che da famosi chef italiani e norvegesi. Seconda grande novità, la sezione "Consigli utili", con informazioni scientifiche sui pesci e segreti e consigli per cucinarli al meglio. **www.fiordisapori.it**

"FOR PASTA" PESTI & SUGHI PER ESALTARE I PRIMI

Neri presenta una nuovissima linea di condimenti pensati per chi ama la cucina mediterranea. Tanti gusti sfiziosi, tanti ingredienti sani e naturali, tante ricette dal sapore tradizionale in versione originale. E una speciale cremosità perfetta per la compattezza della pasta **www.sottoli.it**

PASSIONI ESTIVE

Qual è il vostro gelato preferito?

Che cosa potevamo chiedere, in estate, ai nostri fan di Facebook e Twitter se non qual è il loro gelato preferito? I nostri lettori hanno risposto senza esitazioni; il nostro chef, invece, ha dato una risposta un po'... alternativa: "A me è sempre piaciuto anche nelle altre stagioni, anzi a dirla tutta lo preferisco in inverno. D'estate tutto quel dolce mi fa venire tanta sete". La storia del gelato (all'inizio con molta probabilità frutta, miele e ghiaccio) è affascinante. L'affermazione planetaria parte negli Usa del dopoguerra. Oggi lo troviamo di mille gusti e mille qualità; da quello fatto in casa con ingredienti eccelsi a quello artigianale, per finire con quelli industriali, non sempre eccellenti ma certamente "accattivanti". Alla fine, ammette Fabio Zago, "io voto pistacchio (con yogurt). Certo poi entrano in gioco ghiaccioli e granite, semifreddi, cassate, coppe, parfait, soufflé ghiacciati, sorbetti... ma questa è un'altra storia!".

GELATO AL PISTACCHIO FATTO IN CASA

Dosi per: circa 1 kg di gelato
Tempo: 45 minuti più 2 ore in freezer
Ingredienti: latte 500 ml - pistacchi 150 g zucchero 150 g - 3 tuorli 2 amaretti - maizena

Procedimento
Inforno i pistacchi a 180 °C per 8' e tolgo le pellicine. Li lascio raffreddare e li frullo con 50 g di zucchero e 2 amaretti sino a ottenere una crema liscia. Metto in frigorifero. Sbatto i tuorli con 100 g di zucchero e un cucchiaino di maizena. Unisco il latte molto caldo; cuocio a fuoco dolce, mescolando sino a che il composto raggiunge gli 82 °C. Aggiungo fuori dal fuoco la crema di pistacchi. Raffreddo in una bacinella su bagnomaria di acqua e ghiaccio. Verso in gelatiera e manteco per circa 20' o secondo le indicazioni dell'apparecchio. Lascio in freezer per circa 2 ore.

Lasciando stare ghiaccioli, granite, semifreddi, cassate, coppe, parfait, soufflé ghiacciati... il mio gelato preferito è il pistacchio (con yogurt).

QUAL È IL VOSTRO GELATO PREFERITO?

Gaetano
Limone se fatto bene
Stefano
Croccante!
Camilla
Cioccolato e tanta panna montata!!!!!!!! :)
Angelika
Il mio gusto preferito è nocciola - da sempre!
Paola Francy
Pistacchio e fior di latte!!! ;)

@Riccardo
Fiordilatte con pinoli al forno
@Claudia
Nocciola tutta la vita!!!
@Ricette di Cultura
Gelato gusto caramello al sale!!
@Simona
"Malaga", ossia zabaione con l'uvetta. Penso di essere una delle poche che lo sceglie... non lo fa quasi più nessuno!
Gusto mandorla d'Avola! Slurp <3
@Manuelina
Cioccolato, se lo trovo anche fondente, poi yogurt e frutta di stagione
@Elima
Cioccolato sicuramente e tutte le sue più recenti varianti (extrafondente, al latte ecc.)
@Elisa
Fragola fragola fragola!!!

La Cucina Italiana

Direttore responsabile
Paolo Paci - ppaci@quadratum.it
Ufficio Centrale
Emma Costa (caposervizio attualità) - ecosta@quadratum.it
Maria Vittoria Dalla Cia (caposervizio gastronomia) - vdallacia@quadratum.it
Redazione
Laura Forti - lforti@quadratum.it
Angela Odone - aodone@quadratum.it
Cristina Poretti - cporetti@quadratum.it
Ufficio grafico
Rita Orlandi (responsabile) - rorlandi@quadratum.it
Sara Di Molfetta - sdimolfetta@quadratum.it
Photo Editor
Elena Villa - evilla@quadratum.it
Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants - jnederlants@quadratum.it
Chef: Fabio Barbaglini, Sergio Barzetti, Davide Novati,
Walter Pedrazzi (consulenza gastronomica), Alessandro Procopio
Segreteria di redazione - cucina@quadratum.it
Claudia Bertolotti - cbertolotti@quadratum.it
Carmela Gabriele - cgabriele@quadratum.it
Unità Organizzativa Redazionale di Editrice Quadratum
Cristina Berbenni, Patrizia Cazzola, Cristina Chiodi, Francesco Sangalli

Progetto creativo
SM Associati - www.sm-work.com
Art Direction
Davies Costacurta e Marco Velardi
Grafica
Pietro Malacarne (SM Associati)

Hanno collaborato
Yoel Abarbanel, Marina Baumgartner, Luigi Caricato, Samuel Cogliati, Sergio Colantuoni, Barbara Collini, Giorgio Donegani, Fabrizia Fedele, Chiara Giovoni, Karin Kellner/2DM, Luca Malavasi, Sanna Mander/Pekka, Cristina Mercaldo, Marzia Nicolini, Davide Oldani, Beatrice Prada, Massimiliano Rella, Emily Robertson, Leonardo Romanelli, Carlo Spinelli, Giulia Stok, Studio Diwa (revisione testi), Annamaria Testa, Stefano Tettamanti, Cristina Turati, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/acqua/ricette)
Per le foto
Francesca Ballarini, Guido Barbagelata, Noel Barnhurst, Enrico Di Nenno, Sonia Fedrizzi, Giandomenico Frassi, Getty Images, Istockphoto, Andrea Lavaria, Delfino Sisto Legnani, Riccardo Lettieri, Photomovie, Beatrice Prada, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Marco Santini, Sime, Tips Images

Corporate Publisher
Roberta Carenzi
Brand Director
Anna Prandoni
Consulenza editoriale
Paola Ricas
Product manager
Giovanna Resta Pallavicino

N. 7 - Luglio 2012
Rivista mensile - Anno 83°

IN COPERTINA
Foto di Sonia Fedrizzi
Ricetta di Walter Pedrazzi

P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano
Direzione e redazione: tel. 02/70642.1 - Fax 02/70638544
E-mail: cucina@quadratum.it; website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI
Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale
Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale
MODALITÀ DI ABBONAMENTO
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030/3198202. Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa.
L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI
Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.00, per l'Italia tel. 199.111.999 (0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041.5099049; fax 030/3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: Editrice Quadratum S.p.A. P.zza Aspromonte 13, 20131 Milano.
Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl
Ufficio privacy, via Cassanese 224, 20090 Segrate (Milano)

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE
Per informazioni: tel. 02/70642280; e-mail: arretrati@quadratum.it
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione;
custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva di pubblicità
Il Sole 24 ORE S.p.A. - System
Direzione e Amministrazione
Via Monte Rosa, 91, 20149 Milano, Tel. 02 3022.1/.3837/.3807,
Fax 02 3022.3214, e-mail: direzionegeneralesystem@ilsole24ore.com
Filiali
Milano e Lombardia: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3842/.3859, Fax 02 3022.3951, filiale.milanoelombardia@ilsole24ore.com - **Emilia-Romagna e Marche:** 40126 Bologna, Via Goito, 13, Tel. 051 6575.1/962/963, Fax 051 239717, filiale.bologna@ilsole24ore.com - **Nord-Ovest:** 10129 Torino, C.so Galileo Ferraris, 108, Tel. 011 5139811, Fax 011 593846, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Triveneto:** 35137 Padova, Gall. Borromeo, 4, Tel. 049 655288, Fax 049 655612, filiale.triveneto@ilsole24ore.com
Centro: 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6100, Fax 06 6786715, filiale.centro@ilsole24ore.com - **Sud:** 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6110, Fax 06 3022.6162, filiale.sud@ilsole24ore.com
Estero: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3809/.3527, Fax 02 3022.3619, internationaladvertisingdivision@ilsole24ore.com
Uffici
Genova: 16121 Via Fieschi, 3/15, Tel. 010 586263/5531905, Fax 010 581478, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Firenze: 50122 P.zza dei Peruzzi, 4, Tel. 055 238521, Fax 055 2396232, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Napoli:** 80138 C.so Umberto I, 7, Tel. 081 5471111, Fax 081 5529711, filiale.sud@ilsole24ore.com

Fotolito: Lito Scan Bencetti, Via Gallarate 116, Milano.
Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.
Distribuzione per l'Italia: Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, Via E. Bugatti, 15 - 20142 Milano. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione S.p.A, Via Manzoni, 12, 20089 Rozzano (Milano), Tel. 02 5753911, Fax 02 57512606, www.aie-mag.com
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2012 Accertamento Diffusione Stampa

Indirizzi

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per avere maggiori informazioni sulle aziende e i prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it/partner

100FA
Tel. 0258101184
www.100fa.it

Aeternum distr. Bialetti
Tel. 0307720011
www.bialetti.it

Alluflon
Tel. 07219801
www.alluflon.it

Anaïs Atelier
www.anaisatelier.com

Arte & Paglia
Tel. 0255192231
www.artepaglia.com

Bitossi Home
Tel. 057154511
www.bitossihome.it

Bormioli Rocco
Tel. 05245111
www.bormiolirocco.com

C&C
www.cec-milano.com

Centrotavola
Tel. 02866641
www.centrotavolamilano.it

Ceramiche Bucci
Tel. 072127127
www.fonderiabucci.it

Comatec distr. da CHS Group
Tel. 0374340513
www.chsonline.it

De Padova
Tel. 0277720244
www.depadova.it

Dedar
www.dedar.com

Easy Life Design
www.easylifedesign.it

Emile Henry
www.emilehenry.com

Erik Bagger
www.erikbagger.dk

Fiskars
www.fiskars.it

Giovanni Botter
Tel. 042386340
www.giovannibotter.com

Ikea
www.ikea.it

Ilaria Benzoni
www.ilariabenzoni.com

Kathay
www.kathay.it

La Fabbrica del Lino
Tel. 059686818
www.lafabbricadellino.com

La Porcellana Bianca distr. Unitable
Tel. 029850961
www.unitable.it

Laboratorio Pesaro
Tel. 0721481188
www.lpdesignfactory.it

Le Creuset
www.lecreuset.it

Maxwell & Williams distr. Cristallerie Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

Moneta distr. Alluflon
Tel. 07219801
www.moneta.it

Nella Longari
Tel. 02782066
www.nellalongari.com

Oikos
Tel. 0547681412
www.oikos-paint.com

Opinel
www.opinel.com

Orissa
Tel. 0289402245
www.orissa.it

Pagnossin
www.pagnossin.it

Pedrini
Tel. 0302185305
www.pedrini.com

Pinti
www.pinti.it

Potomak Studio
www.potomak.it

Preattoni
Tel. 0276001059
www.preattoni.it

Risolì
www.risoli.com

Royal Bone China distr. Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

Rubelli
Tel. 0412584411
www.rubelli.com

Sagaform distr. Schönhuber
Tel. 0474571000
www.schoenhuber.com

Society by Limonta
Tel. 0272080453
www.societylimonta.com

Tescoma
Tel. 800777546
www.tescoma.com

Tessilarte/Masters of Linen
Tel. 0266103838
www.centrolinoitaliano.it

TVS
Tel. 07223381
www.tvs-spa.it

Variopinte distr. Rossana Orlandi
Tel. 024674471
www.variopinte.com

Villeroy & Boch
Tel. 026558491
www.villeroy-boch.com

Wald
Tel. 075919621
www.wald.it

Weber
www.barbecueweber.it

Weck distr. da CHS Group
Tel. 0374340513
www.chsonline.it

Zani & Zani
Tel. 0365641006
www.zaniezani.it

Zara Home
www.zarahome.com

Ora è tutto più facile (grazie all'industria)

ANNAMARIA TESTA
Pubblicitaria e saggista, si occupa di comunicazione e creatività. Insegna all'Università Bocconi di Milano. Per noi sceglie e commenta ogni mese le pubblicità più significative uscite su *La Cucina Italiana* 50 anni prima.

Nel numero di luglio 1962 si trovano diversi menu per picnic e barbecue, e un approfondimento sugli sciroppi: uno di questi, a base di Cognac, si chiama "Serata d'amore". Tra gli altri argomenti, un'inchiesta sulle vacanze (anche separate) degli sposi. Per ascoltare pillole audio dai numeri storici de *La Cucina Italiana*: www.lacucinaitaliana.it/potcast

Nel 1962 la Nutella così come la conosciamo non è ancora nata: bisognerà aspettare un paio d'anni. Ma già Ferrero è avviata a diventare un gigante dell'industria dolciaria, grazie a uno straordinario cocktail di idee innovative, attenzione alla qualità dei prodotti, comunicazione. La crema da tavola pubblicizzata in questa pagina non è certo rivoluzionaria, anche sotto il profilo della tecnologia, come Pocket Coffee o Tic Tac o Kinder, tutti prodotti degli anni Sessanta, ma ci racconta bene la crescente tendenza delle imprese a "dare una mano in cucina". Negli anni Sessanta nelle famiglie arrivano le basi pronte e, favoriti dalla diffusione dei frigoriferi, i primi surgelati.

illustrazione Karin Kellner/2DM